اكتشف حياتك الماضية

الدليل الشامل لذكريات حياتك الماضية وتجاوزها

الطبعة المنقحة

بقلم

غلوريا تشادويك

هذا الكتاب مخصص لك... لمن كنت من قبل... من أنت الآن... ومن ستصبح.

المحتويات

الثاني. عملية تذكر حياتك الماضية كيف يعمل عقلك الباطن الطريقة التي تطفو بها ذكريات حياتك الماضية كيفية التعرف على ذكريات حياتك الماضية

الثالث. كيفية العثور على ذكريات حياتك الماضية مقابلة عقلك الباطن كيفية تشجيع ذكرياتك على الظهور ما الذي تبحث عنه عندما تطفو ذكرياتك على السطح

الرابع. ماذا تفعل بذكرياتك عندما تجدها الثقة بمشاعرك التحقق من صحة ذكريات حياتك الماضية والتحقق منها

الخامس. تبدأ الرحلة

الجزء الثاني. الاستكشافات والتجارب

السادس. ديجا فو... لقد كنت هنا من قبل التعرف على انعكاسات الحياة الماضية تتبع مشاعر ديجا فو

سبعة. التصور... لغة عقلك رؤية واستشعار صور الحياة الماضية

ثمانية. الخيال... عالم صورك الداخلية التأملات التي تستدعي الحياة الماضية الإلهام والحدس اللعب بحياتك الماضية الأشياء الجادة

تسعة. الأحلام... صور حياتك الماضية أحلام الحياة الماضية فك رموز أحلامك التخطيط لأحلام الحياة الماضية

عشرة. فصل الذات والروحانية ذاتك الداخلية خلق ملاذك الداخلي مفتاح المعرفة ذاتك العليا إعادة التوحيد مع ذاتك العليا جوهر روحك رؤية وجوه روحك من الماضي

أحد عشر. زيارة رؤى حياتك الماضية الاستعداد لرحلاتك إلى الماضي الحماية بالضوء الأبيض التأريض والتركيز

اثنا عشر. إسقاط نفسك في حياتك الماضية العقل يتعثر في ذكرياتك التعثر عبر الزمن البلدان والثقافات والحضارات

الجزء الثالث. الكارما

الثالثة عشر. قبل الولادة دخول الأرض تجربة

الرابعة عشر. الكارما خلق واقعك الخاص

الخامس عشر. دفع سندات الدين من الماضي فهم الكارما الخاصة بك

السادس عشر. تحديد القضايا الرئيسية وتأثيرات الحياة الماضية فوائد الموازنة

السابعة عشر. أنماط الحياة الماضية أفلام الحياة الماضية: صور من حياتك الماضية الماضي والحاضر والمستقبل تغيير وخلق واقعك الخاص

الثامن عشر. أنت والأشخاص في حياتك رفقاء الروح: رفيق الناس المميزون رفقاء الروح رفقاء الروح التوأم رفقاء الروح التوأم اتصالات الحياة الماضية: الرابطة الكرمية التي تربط

تسعة عشر. موازنة الكارما الخاصة بك مبدأ الغفران مبدأ النعمة الكارما المشتركة والمنفصلة اختبار الموازنة

العشرين. شفاء الكارما الخاصة بك شفاء الكارما الخاصة بك وجعلها أفضل

الجزء الرابع. التنوير

الحادي والعشرون. اكتشاف مصيرك

مقدمة

يمنحك هذا الدليل التفاعلي حول تذكر حياتك الماضية الفرصة لاستكشاف حياتك الماضية وتجربتها، واكتشاف حقائقك الخاصة. إنه يعتمد على فصول التناسخ التي أعلمها وانحدار الحياة الماضية التي أجريها، بالإضافة إلى الأفكار الشخصية المكتسبة من التعرف على الحياة الماضية. لقد تذكرت العديد من حياتي الماضية، بعضها في أجزاء وقطع عابرة، والبعض الآخر بشكل أكثر وضوحًا، لكن تلك التي أتذكرها بوضوح شديد وبتفصيل كبير تتعلق بشكل مباشر بشخصيتي الآن وما أفعله في هذه الحياة – التدريس والكتابة ومشاركة معرفتي. كانت تلك الحياة هي التي عشتها في مصر ككاهن أعظم تحول إلى فيلسوف. تُروى القصة في روايتي، في مكان ما فوق قوس قزح: رحلة روح إلى الوطن. إن المعرفة والوعي اللذين اكتسبتهما، سواء في هذه الحياة أو في حياتي الماضية، هما أصداء للعديد من

التجارب المختلفة والعديد من الأصوات. كلما تعلمت أكثر، أصبحت أكثر وعيًا بالمعرفة الواسعة الموجودة بداخلنا جميعًا. هذا الكتاب هو طريقتي لمشاركة المعرفة التي اكتسبتها ويُقدم لمساعدتك على تذكر وفهم من كنت من قبل، وكيف شكلتك كل حياتك الماضية وقادتك إلى ما أنت عليه الآن، وكيف ستؤثر على من ستصبح. هذا الكتاب دليل لاكتشاف واستكشاف حياتك الماضية، يقدم لك طرقًا لفتح أبواب تقودك إلى عقلك وروحك، ويوضح لك طريقًا إلى جوهرك الروحي الداخلي. إن رغبتك في النظر إلى داخل نفسك للعثور على حقيقتك ومعرفتك ستفتح لك تلك الأبواب. إن فهم حياتك الماضية خطوة كبيرة في رحلتك نحو المعرفة. عندما تبدأ في اكتشاف حياتك الماضية واستكشاف كيفية تأثيرها وتأثيرها على الأحداث والعواطف في حياتك الحالية، ستكتشف أيضًا وتستكشف معرفتك الروحية الداخلية. ستختبر عملية نمو وتعلم ستقودك إلى إدراك الجوانب الروحية لنفسك وتطويرها. بينما تبحث داخل نفسك، باحثًا عن إجابات وتفسيرات لتجاربك وما تعنيه في حياتك، سترتبط خطواتك بالحقيقة والمعرفة التي لديك في داخلك. سترشدك تجاربك إلى وعي ذاتي عميق بينما تفتح الباب إلى روحك وتوسع آفاقك من خلال استكشاف وفهم المعنى الحقيقي لتجاربك. عندما تفتح ذكريات حياتك الماضية وتستعيد صوابك الروحي، ستتذكر على الأرجح الحياة أو الحيوات التي ترتبط ارتباطًا مباشرًا بهذه الحياة. باكتشاف واستكشاف أحداث ومشاعر حياتك الماضية، وفهم تأثيرها على حياتك الحالية، ستجد معنى وهدفًا لحياتك، وستدرك أنك سيد مصيرك. من الجيد أن تحتفظ بمذكرات مفصلة لمعتقداتك وأفكارك وخواطرك ومشاعرك وتجاربك المتعلقة بحياتك الماضية أثناء رحلتك فيها. ستُشكل مذكراتك الخلفية وتُرسي أساسًا لظهور ذكريات حياتك الماضية؛ وستساعدك على فهم حياتك الحالية والماضية بشكل أفضل، وكيفية تشابكهما وترابطهما. ستجد في هذا الكتاب تأملات، وتمارين انفتاح، واقتراحات لعناصر لتضمينها في مذكراتك، بالإضافة إلى أفكار ومجالات أخرى قد ترغب في

استكشافها. بعض هذه التأملات تُرشدك إلى عقلك الباطن، وتشجعك على تجربة مستوى ذهني أكثر وعيًا، تمهيدًا للانفتاح على ذكريات حياتك الماضية واستكشافها. ترشدك تأملات أخرى إلى تذكر وإعادة تجربة أحداث ومشاعر من حياتك الماضية، بدعوتك لرؤية والشعور بصور من كنت عليه سابقًا وما اختبرته. صُممت المادة في هذا الكتاب بطريقة عملية تسمح لك بالتحرك بوتيرتك الخاصة واستيعاب المعرفة والمعلومات التي تصبح على دراية بها بالطريقة الأنسب لك. خذ وقتك في الانفتاح واستكشاف حياتك الماضية. خذ وقتك للعمل مع أفكارك ومشاعرك حول المعلومات التي تتلقاها وما تختبره. جميع التأملات والتمارين مرنة. لا تتردد في تكييفها مع نمط حياتك وما تشعر بالراحة معه – مع ما ترتبط به وتتردد صداه على مستوى الروح الداخلي. إنها مفتوحة لك لتفسير ما تختبره واستخلاص استنتاجاتك الخاصة. حافظ على ذهن منفتح وأنت تتبع مشاعرك حول ما تختبره. ستُظهر لك تجاربك الحقيقة في داخلك. تمنحك التأملات طريقًا إلى معرفتك الداخلية وإلى أحداث ومشاعر حياتك الماضية؛ إنها تشجعك على الاكتشاف والاستكشاف أكثر بنفسك. تُتيح لك تمارين الانفتاح والاقتراحات والأفكار فرصة اكتساب المزيد من المعلومات حول حياتك الماضية والسعي وراء ما هو مهم بالنسبة لك لمعرفته. تتكامل التمارين والتأملات مع بعضها البعض؛ من المهم القيام بها بالترتيب الذي تُقدم به. يمنحك هذا أساسًا متينًا ويوفر لك الخطوات اللازمة التي ستقودك إلى الوعي الذاتي والمعرفة الروحية. عندما تبدأ في تذكر أحداث حياتك الماضية ومشاعرك، وترى وتشعر بصور التجارب التي مررت بها في الحيوات السابقة، دوّن كل ما تدركه، حتى لو لم يكن منطقيًا للوهلة الأولى أو لم تكن متأكدًا من ارتباطه بحياتك الماضية و/أو كيفية ارتباطه بها. أدرج مشاعرك تجاه الذكريات، بالإضافة إلى أفكارك وصورها. مشاعرك جزء مهم من ذكرياتك. دوّن ملاحظات حول تأثيرات الحياة الماضية وارتباطها بمشاعرك وأحداث حياتك الحالية. اربطها ببصيرتك وفهمك. عندما تُدوّن مُدخلاتك في مُذكراتك، وتُربط

الأدلة، ستجد أن هذا يُحفّز ويُلهم المزيد من المعلومات حول حيواتك الماضية. قد تبدو الصفحات القليلة الأولى من مُذكراتك كمزيج من الصور والأفكار والمشاعر. ستتحول هذه المعلومات الأولية إلى تشكيلة قيّمة من المفاتيح والدلائل على أحداث ومشاعر حياتك الماضية، وتُمثل انفتاح وعيك. تميل المعلومات الأولية إلى أن تُصبح كشوفات كاملة عن حياتك الماضية. عندما تكون مُستعدًا لفهم المفاتيح والدلائل، سترى كيف يتلاءم كل شيء معًا ويصبح منطقيًا تمامًا بينما تفتح صندوق كنز المعرفة والحقيقة الخاص بك. إن كشف وفهم ذكريات حياتك الماضية يُشبه قراءة رواية بوليسية رائعة. حياتك الماضية مليئة بشخصيات شيقة ومفيدة ستُشاركك الأسرار والدلائل. ستجد حقائق آسرة وحقائق خفية. أنت المُحقق؛ والأمر متروك لك لكشف الأدلة التي ستقودك إلى اكتشاف حياتك الماضية وتذكرها. ستساعدك يومياتك على كشف غموض ذكرياتك من خلال حل القرائن وتجميع أحجية حياتك الماضية. بعد إكمال التمارين والتأملات في هذا الكتاب، وتدوين أفكارك ومشاعرك ورؤاك في يومياتك حول ما مررت به وأصبحت على دراية به، ستكون قد جمعت قدرًا هائلاً من المعلومات حول حياتك الماضية بينما تفتح المعرفة بداخلك. ستوفر لك يومياتك سردًا مفصلاً ووصفيًا عن من كنت من قبل وما فعلته في حياتك الماضية. آمل بصدق أن تستخدم هذا الكتاب وتستمتع به، وأن تساعدك المواد الواردة فيه على اكتشاف واستكشاف حياتك الماضية، والنمو روحياً، وتطوير روحك.

الجزء الأول البدايات

الفصل الأول التناسخ وعلاقته بك

بينما كان الناس يبحثون عن طريقة لفهم غرض الحياة ومعناها، وجدوا أن كل الحقيقة كانت بداخلهم. لقد أدركوا جوهرًا خاصًا يمتلكونه أطلقوا عليه اسم روحهم. لقد تعلموا، من خلال التجارب، أن روحهم خالدة وأن وعيهم استمر عبر الزمن. اختلفت تصورات هذه المعرفة فقط؛ أما الحقيقة فظلت كما هي. أدركوا أن الموت ليس النهاية؛ بل بداية جديدة تُنشئ دائرة حياة. اكتشفوا إيقاعًا يتكرر في ولادة جديدة لأرواحهم إلى مستوى مختلف من الوعي. وجدوا أن ما فعلوه في حياة ما انعكس في حياة أخرى. من خلال عملية التناسخ، تولد روحك في جسد مادي جديد في حياة أخرى لأغراض اكتساب المعرفة، ولفهم ومعالجة المشاعر والأفعال السلبية التي مررت بها وتحملتها في حيوات سابقة. من خلال التناسخات المتكررة، تتعلم دروسًا كرمية وتستمتع بثمار الدروس التي تعلمتها سابقًا. بينما تسافر في الرحلة من حياة إلى أخرى، تواجه تجارب حيث تتكرر أفعالك في الحيوات السابقة بطريقة مماثلة. يُعرف هذا بالكارما، ويُشار إليه عادةً باسم السبب والنتيجة. السبب والنتيجة هما نفس الشيء كخلق واقعك الخاص. أنت تخلق ما تختبره في كل لحظة من كل حياة. من خلال أفكارك ومشاعرك وأفعالك، أنت تُسبب وقوع الأحداث. عندما تختبر الكارما، فإنك تختبر تأثير أفكارك ومشاعرك وأفعالك السابقة التي تسببت بها وصنعتها في حياتك الماضية. في عملية تطور روحك، تُصبح واعيًا بجميع أفعالك والأحداث التي تسببت بها وصنعتها. تمنح نفسك فرصة تجربة الكارما وحرية اختيار ما تريد فعله بها. تختار إما تغيير وتصحيح ما فعلته سابقًا – إذا كان لا بد من تصحيحه – أو الاستمرار عليه في حياة مستقبلية. كما تمنح نفسك فرصة الاستمتاع بالمهارات والمواهب المكتسبة سابقًا وتطويرها، والاستفادة مما تعلمته بالفعل، وجني ثمار الأعمال الصالحة والمحبة التي قمت بها، وحرية زيادة معرفتك. في سعيك نحو الاستنارة الروحية وتطور روحك، تُدرك أنك، بالفعل، تصنع واقعك الخاص. إن معرفة أنك عشت من قبل، وفهمك للظلم والجور الواضحين في الحياة، يُضفيان

معنى وهدفًا على حياتك الحالية. من خلال قبول المسؤولية عن مواقفك وأفعالك في الحياة السابقة، فإنك تمنح نفسك القوة لإجراء تغييرات إيجابية في حياتك الحالية مما يسمح لك بتعلم الدروس وموازنة الكارما. إن معرفة أن لديك القدرة على التحكم فيما يحدث في حياتك، والاستمتاع بالعديد من ملذات وتحديات الوجود المادي، يجلب لك الوعي بأنك سيد مصيرك. من خلال فهم جميع تجاربك، تكتسب المعرفة والتنوير الذي يمنحك الوعي بطبيعتك الروحية الحقيقية. من خلال اكتشاف من كنت عليه من قبل، وكيف ترتبط تجارب حياتك الماضية بمن أنت الآن، تكتسب فوائد هائلة في فهم تجاربك الحالية. تكمن قيمة تذكر حياتك الماضية في تطبيق المعرفة والرؤى المكتسبة من حياتك الماضية في الأحداث والعواطف والمواقف والعلاقات في حياتك الحالية.

الفصل الثاني عملية تذكر حياتك الماضية

قال أحد الفلاسفة ذات مرة، "يتألف التعلم من تذكر المعرفة المكتسبة سابقًا". يتمتع عقلك الباطن بذاكرة مثالية وهو مخزن لجميع أفكارك ومشاعرك وتجاربك ومعرفتك المتراكمة. كل ما مررت به وأصبحت على دراية به، في كل حياة، يُسجل في عقلك الباطن. إن تذكر حياتك الماضية عملية تتضمن ثلاث صفات: رغبتك في المعرفة، وتوقعك أنك قادر على المعرفة، وإيمانك بأنك ستعرف، سيفتح ذكرياتك ويسمح لك بتذكر حياتك الماضية. جميع الذكريات التي تتذكرها تتفتح لأسباب مهمة ومتنوعة ستساعدك في حياتك الحالية. إنها تظهر على السطح لتقدم لك رؤى وإجابات ضرورية لفهم مشاعرك حول العلاقات التي تشارك فيها، وتشرح ردود أفعالك على المواقف والأحداث التي تحدث في حياتك الحالية. إنها تساعدك على إدراك كيفية ارتباط أفعالك وتجاربك الحالية بأحداث الحياة الماضية وتسببها فيها، وتمنحك فهمًا

واضحًا لتأثيرها على حياتك الحالية. إنها تظهر على السطح لمساعدتك على تعلم دروس الحياة، وموازنة الكارما، وتثقيفك في الوعي الروحي. كيف يعمل عقلك الباطن؟ يخدم عقلك الواعي غرض تشغيل جسدك المادي وتجربة تجسدك الحالي في إطار البعد المادي. يحتوي عقلك الباطن على معرفة روحك، مع كل ذكريات حياتك الماضية المصاحبة. يركز عقلك الواعي على الأفكار والخواطر الملموسة، ويتحكم به المنطق والاستدلال.عقلك الواعي محدود بكمية المعلومات التي يمكنه استقبالها ومعالجتها في أي وقت، ومقيد بالمنظور المادي للمعلومات المتعلقة بتنظيم وتحليل مشاعرك وتجاربك. يركز عقلك الباطن على الحقيقة والمعرفة الداخلية، ويستقبل ويعالج المعلومات المادية والروحية. يحتوي عقلك الباطن على أسرار التصور والخيال، والحدس والوعي، والعواطف والأحلام، وذكريات حياتك الماضية. يعمل في إطار متطور للغاية من الوعي بكمية غير محدودة من المعلومات، ويخدم أغراض اكتساب المعرفة ومساعدتك على فهم جميع تجاربك في إطار روحي خلال تجسدك المادي. يتطلب تذكر أحداث ومشاعر حياتك الماضية فتح عقلك الباطن والبحث فيه. المعلومات موجودة، لكن استرجاعها يتطلب آلية تشغيل مناسبة. يمتلك عقلك آلية تصفية فريدة تسمح لك بتذكر ما هو مهم أو ذو صلة في أي حياة بناءً على الظروف الحالية. هذا بسبب الكم الهائل من المعلومات المكتسبة في كل حياة. إن فلتر عقلك الباطن هو نظام حفظ واسترجاع معقد. تتلقى معلومات كثيرة يوميًا لدرجة أن عقلك الواعي لا يستطيع استيعابها كلها وحفظها في مستوى الوعي. تُحفظ في عالم اللاوعي، حيث تُخزّنها مشاعرك بالتسلسل. ما عليك سوى إيجاد آلية تحفيز مناسبة للعثور على الذكرى المناسبة التي تُبرز المعلومات وتُظهر لك صور الحدث في ذهنك. في أغلب الأحيان، يتكون هذا المُحفّز من ارتباط مشاعر وأحداث متشابهة. تُثير المشاعر أو التجارب المتشابهة في حياتك الحالية ذكريات مرتبطة بتجارب سابقة عشتها. يحدث التذكر التلقائي للذكرى عندما يرتبط موقف أو شعور

حالي بتجربة مماثلة في حياة سابقة. يمكن للأشخاص الموجودين في حياتك الآن والذين شاركتهم حياة سابقة أيضًا تحفيز الذكرى عندما تتأثر مشاعرك الحالية مباشرةً بمشاعر من حياة سابقة. قد تُلهمك ردود أفعالك تجاه العلاقة بصور أحداث وقعت سابقًا مع هذا الشخص. أهمية الذكرى بالنسبة لما تمر به الآن هي العامل المُحفّز. يتم تذكر الأحداث المهمة بسهولة أكبر وبتفاصيل أكبر. كلما زاد انخراطك العاطفي في الذكرى، أصبح من الأسهل تذكرها، حتى لو وقع الحدث قبل ثلاثمائة عام بدلاً من ثلاثة أيام. عقلك الباطن غير معني بالوقت. هذا جزء من وظيفة عقلك الواعي. إذا كانت ذكريات حياتك الماضية تؤثر بشكل مباشر على جانب عاطفي من حياتك تشارك فيه حاليًا، أو إذا كانت تتعامل مع الكارما التي تعمل على موازنتها، فقد تتدفق ذكرياتك إلى السطح وتكون دراماتيكية للغاية. ستعرض لك ذكريات حياتك الماضية مشاهد من أحداث حياتك الماضية، وقد تشعر بالعواطف المرتبطة بتلك الأحداث. ستشرح ذكرياتك كيف أن الأحداث والعواطف التي تمر بها في حياتك الحالية لها أصولها في حيوات سابقة. عندما تبدأ في تذكر أجزاء من حياتك الماضية، سيبدأ عقلك الباطن في البحث لإعادة بناء الأحداث والعواطف المحيطة بالذكرى من أجل إعادتها إلى السطح. ستظهر الجوانب العاطفية أولاً، ثم ستظهر الأحداث المرتبطة مباشرة بالذكرى. كيف تطفو ذكريات حياتك الماضية على السطح عندما تبدأ في استرجاع ذكريات حياتك الماضية، فإنك غالبًا ما تتذكر المشاعر الموجودة فيها أولًا، بدلًا من الحدث الذي نشأ عنه. وذلك لأن ذكرياتك تُحفظ بمشاعرك. قد ترى أو تشعر بصورة موجزة أو جزء من ذكرى حياة سابقة، مما يؤدي إلى ظهور المشاعر المرتبطة بها. قد تنشأ ذكرى حياة سابقة بسبب موقف حالي مشابه لتجربة سابقة، وقد تجد نفسك تستجيب لمشاعر من ذكرى حياتك الماضية دون تذكر تفاصيل الذكرى المقابلة. يمكن أن يساعدك هذا على فهم المواقف في حياتك التي تكون فيها مشاعرك خارج سياق الوضع الحالي. عندما تبدأ في تذكر

الأحداث والعواطف في حياتك الماضية، قد يكون لديك إحساس أو شعور تجاه الذكريات دون رؤيتها بوضوح في مخيلتك. قد تصبح على دراية برابط حياة سابقة دون معرفة ماهية الرابط بالضبط. قد تصبح على دراية برمز يمثل شيئًا تحتاج إلى فهمه قبل ظهور الذكرى. في البداية، قد تبدو حياتك الماضية وكأنها لغز ذو قطع لا تتناسب مع بعضها البعض. قد تتذكر أجزاء من ذكرى أو ترى صورًا عابرة لما يبدو أنه حياة سابقة. قد تظهر أضواء صغيرة من الوعي في ذهنك وتضايقك بطرف ذكرى تختفي في اللحظة التي تبدأ فيها برؤيتها بوضوح لأنها تفلت من إدراكك وفهمك. عندما تبدأ في رؤية صور حياتك الماضية، فقد تدخل وتخرج من ذهنك بسرعة البرق. عندما تتأرجح ذكريات حياتك الماضية على حافة الظهور والابتلاع في النسيان إلى الأبد، استرخ فقط ودعها تتدفق إلى السطح. كيفية التعرف على ذكريات حياتك الماضية حتى تتعرف على كيفية تقديم عقلك الباطن لذكرياتك لك، وتدرك كيف تبدو ذكريات الحياة الماضية، قد تبدو ذكريات حياتك الماضية وكأنها ليست ذكريات حياة سابقة حقًا. قد تميل إلى الاعتقاد بأن عقلك يلعب معك أو أن خيالك يعمل لساعات إضافية. عندما تبدأ ذكريات حياتك الماضية في الظهور، قد تكون على دراية بالمشاعر والأجزاء المتعلقة بالذكرى التي لا ترتبط بوضوح بأي شيء في حياتك الحالية. إذا تأثرت ذاكرتك بموقف حاضر، فقد تشعر بمشاعر لا علاقة لها بالموقف الحالي، وقد تُدرك صورًا من حياتك الماضية. في البداية، قد يصعب عليك ربط صورك ومشاعرك الماضية بتجربة في حياتك الحالية. فبدلًا من إيجاد ذكرى ماضية واضحة وسليمة تنسجم تمامًا مع فهمك وتنسجم تمامًا مع حياتك الحالية، قد يبدو أن عقلك الباطن يحاول إخفاء الذكريات الحقيقية. يرغب عقلك الباطن حقًا بمساعدتك، وسيفعل، إذا سمحت له بذلك. تظهر معظم ذكريات الماضي بهدوء ودون إزعاج، لكن بعضها يكون شديد القوة ويؤثر عاطفيًا بشكل ينفجر في وعيك. عندما تتذكر تجارب الماضي، وترى وتشعر بصور ومشاعر الذكرى، لن تجد

إشـارة خاصــة تنطلـق فـي ذهنـك تُنبئـك بأنهـا ذكـرى مـن الماضــي. تتميـز ذكريـات الماضــي بكيفيــة اســتجابتك لهــا. يختلـف شـعور ذكريــات الماضــي عـن ذكريــات الحاضر. في مكان ما بداخلك، تتعرف على ذكرى من حياة سابقة وتثبت صحتها من خلال مشاعرك تجاهها. عندما تختبر ذكرى من حياة سابقة، فإنك تعرفها وتشعر بها على مستوى عميق وداخلي وحدسي في داخلك. وهنا يأتي دور الثقة بمشاعرك والإيمان بمعرفتك الداخلية. مشاعرك هي العلامات الدالة على وجود ذكرى حقيقية من حياة سابقة، وتمهد الطريق للفهم والبصيرة. عادةً ما تبدو ذكريات الحياة الحاضرة مألوفة أكثر في البداية، وهي ذكريات يمكنك ربطها بدقة أكبر بالمشاعر المقابلة بعد قليل من التفكير في الأمر. مع ظهور ذكرياتك على السطح، قد تتذكر و/أو تعيد تجربة أحداث ومشاعر من حياة سابقة. إن عمق انخراطك، ومدى وضوح رؤيتك وإحساسك بصور ومشاعر ذكرياتك، سيحدد ما إذا كانت حياتك الماضية ستُذكر أم ستُعاد تجربتها. عندما تتذكر حدثًا من حياة سابقة، فإنك تشاهد الصور في ذهنك، ولها طابع الحلم. قد تشعر بالعواطف، لكنك لا تشعر بالمشهد. عندما تستعيد تجربةً من حياتك الماضية، ينغمس وعيك فيها تمامًا. تشعر بالعواطف؛ وتنغمس بشدة في الأحـداث التــي تجـري. تسـمع وتـرى وتلمـس وتتـذوق وتشـم المنــاظر والأصــوات والأحداث من حولك. تشعر كما لو أنها تحدث في الحاضر لا في الماضي. عندما تبدأ ذكريات حياتك الماضية بالظهور، اسمح لها بالظهور على طريقتها الخاصة. لا تتعجلها، ولا تجبرها، ولا تحاول جاهدًا. هذا سيبعدها عنك. احذر من الحدود والقيود التـي تفرضـها علـى ذكرياتـك. لا تيأس من توقع اكتشافاتٍ مذهلة وإيجاد اعترافاتٍ صغيرة ودلائل صغيرة في البداية. ستتفتح ذكريات حياتك الماضية بشكل طبيعي، بالطريقة الأنسب لك. بالتعمق في ذاتك والنظر في عقلك الباطن، ستكتشف المدخل إلـى حياتـك الماضـية. إن طبيعـة عقلـك البـاطن هـي اللطـف والهـدوء. تتفتح معظم

ذكريات الحياة الماضية بطريقة هادئة، من خلال إظهار أشياء قد تكون على دراية بها بالفعل ولكنك لم تتصل بعد بحياتك الماضية.

الفصل الثالث كيفية العثور على ذكريات حياتك الماضية

داخل عقلك الباطن توجد جميع ذكريات روحك. والطريقة لفتح ذكريات حياتك الماضية هي ببساطة الاسترخاء والانسجام مع عقلك الباطن. الاسترخاء هو فن السماح لجسمك بالتخلص تمامًا من كل التوتر مع السماح لعقلك الواعي بتحرير نفسه من جميع الهموم والقلق. عندما يحل الشعور بالاسترخاء محل التوتر، تسترخي جميع عضلات جسمك. عندما يصبح عقلك الواعي هادئًا وساكنًا، يصبح عقلك الباطن أكثر وعيًا وتدخل في حالة ذهنية تأملية حيث تكون منفتحًا ومتقبلًا لذكريات حياتك الماضية. ستشعر أن تكون في حالة ذهنية تأملية مألوفًا لك لأنك مررت بذلك مرات عديدة من قبل. عندما تفكر في أفكار هادئة وتتأمل في مشاعرك، عندما تشعر بالرضا، أو عندما تشعر بالاسترخاء والراحة، فأنت في حالة ذهنية تأملية. أنت في عقلك الباطن في أوقات مختلفة خلال اليوم عندما تكون مبدعًا أو عندما تشعر بالإلهام، عندما تقرأ كتابًا أو تشاهد فيلمًا وتنغمس في القصة، وعندما تحلم أو تستخدم خيالك. أنت في عقلك الباطن كل ليلة وأنت تنام وتحلم في هذا المستوى. لقاء عقلك الباطن عندما تدخل عقلك الباطن، فإنك تذهب إلى داخل نفسك للعثور على إجاباتك الخاصة والسماح لذكريات حياتك الماضية بالظهور. إن كونك في إطار ذهني تأملي يشبه إحساسًا متدفقًا وإيقاعيًا حيث تكون في تناغم مع نفسك وعلى اتصال بمشاعرك الحقيقية. اجلس على كرسي مريح يدعم رقبتك أو استلق على أريكة. ابدأ بالاسترخاء عن طريق التنفس بعمق. خذ نفسًا عميقًا وأخرجه ببطء. ركز انتباهك ووعيك على تنفسك لبضع دقائق. لاحظ كيف يبدأ فعل التنفس البسيط في استرخائك؛ لاحظ كيف بدأت تشعر بالهدوء. استمع إلى صوت تنفسك وأنت

تستنشق وتزفر ببطء وبشكل طبيعي. تخيل أنك تتنفس شعورًا بالاسترخاء والرفاهية، وأنك تطرد كل توترات الجسم والأفكار غير الضرورية التي تزدحم في عقلك الواعي. تنفس الاسترخاء. ازفر التوتر. تنفس الهدوء والسكينة. ازفر الضوضاء والاضطرابات. تنفس الاسترخاء؛ اشعر به يتدفق بشكل طبيعي من خلالك. اشعر بجميع عضلات جسمك تسترخي وهي تتخلص من التوتر والضيق. اشعر بالاسترخاء يتدفق بلطف عبر جسدك بالكامل، واشعر بكل جزء من جسدك يصبح مسترخيًا ومريحًا تمامًا. اشعر بعقلك يصبح هادئًا وساكنًا، مسالمًا ومتمركزًا داخل نفسك. بينما تستمر في التنفس ببطء وطبيعية، تشعر بالاسترخاء والسكينة، والهدوء والسكينة داخل نفسك، تخيل قوس قزح جميلًا جدًا فوقك. لقد تشكل قوس قزح من هطول الأمطار في الصباح الباكر ومن أشعة الشمس التي تتسرب عبر الغيوم. الألوان نابضة بالحياة ونقية – طيف متلألئ من الألوان التي تمتزج مع بعضها البعض. إنه أجمل قوس قزح رأيته على الإطلاق. إنه يحيط بك كقبة مثالية تلامس الأرض والسماء. تشعر كما لو كان بإمكانك الوصول إلى قوس قزح ولمسه. تشعر كما لو كان بإمكانك تنفس الألوان وتكون بداخلها. تشعر كما لو كان بإمكانك الارتفاع عبر قوس قزح من البداية إلى النهاية، والذهاب إلى السماء والكون في أعلى قوس قزح. تشعر بنفسك ترتفع إلى قوس قزح، وتطفو إلى أعلى، وترتفع إلى اللون الأحمر في أسفل قوس قزح. تشعر باللون من حولك. تنفس اللون واشعر به بداخلك. امتص اللون داخل عقلك؛ اشعر بعقلك ينفتح ويصبح أكثر وعياً وأنت تبدأ في السفر عبر ألوان قوس قزح. تشعر بنفسك ترتفع إلى اللون البرتقالي في قوس قزح. عندما تستنشق اللون، تصبح جزءًا من اللون. تشعر به بداخلك ومن حولك. عندما تمتص اللون داخل عقلك، تختبر شعورًا رائعًا بالحرية. تشعر كما لو كنت تقف على الأرض وفي السماء في نفس الوقت. تشعر بنفسك تتوسع في قوس قزح، وترتفع إلى أعلى إلى اللون الأصفر. عندما تستنشق اللون، تشعر به داخل عقلك.

عندما ينفتح عقلك ويزداد وعيًا، ستفهم طبيعة قوس قزح، وطبيعة الحقيقة والمعرفة الداخلية. ستشعر بوعيك يتسع ويزداد كلما اتسعت آفاقك. عندما تغمرك أجواء اللون الأخضر، تختبره في عقلك وتصبح أكثر تواصلًا مع مشاعرك الداخلية. تشعر باللون من خلال عواطفك، وتدرك أنه يغذي جسدك وعقلك. تشعر بالانتعاش والصحة بينما يتناغم جسدك وعقلك. عندما تصعد إلى اللون الأزرق، تشعر بالسلام والسكينة. تشعر وكأن أفكارك كلمات، وأن كلماتك صور تتجسد من خلال مشاعرك. تشعر وكأنك تستطيع أن تقول أفكارك وترى أفكارك في آن واحد، وأنها في الحقيقة شيء واحد، لا فرق بين الفكرة والكلمة. تدرك أن السماء والأرض شيء واحد، لا فرق بينك وبين الكون. عندما تدرك هذا، تصعد إلى اللون النيلي. بتنفس لون الوعي الحدسي والمعرفة الداخلية بداخلك، ينفتح عقلك تمامًا ويتوسع إلى آفاق متزايدة الاتساع تتجاوز ما يمكن رؤيته ولمسه جسديًا. لديك فهم ومعرفة داخليان يتجاوزان الكلمات والمشاعر. عندما تدرك وتقبل هذا الوعي بداخلك، تدخل اللون البنفسجي في أعلى قوس قزح. يلهم اللون مشاعر الرهبة والإجلال بداخلك. تدرك أنك فتحت وعي عقلك، وأنك تختبر طبيعتك الروحية الحقيقية. لقد فتحت المعرفة داخل روحك، وتفهم كل ما بداخلك. فوق قوس قزح، ترى ضبابًا أبيض متلألئًا. يبدو الضوء المتسرب من خلال الضباب مريحًا ودافئًا. يدعوك الضوء إلى الداخل؛ إنه يشعر بالحماية والأمان وأنت تلفه حولك. بتنفس الضوء الأبيض للكون، تعلم أن هذا الضوء الأبيض هو اهتزاز روحك. خذ بضع لحظات لتكون في النور، ولتختبر وتستمتع بتناغم جسدك وعقلك وروحك. تنفس ببساطة، وكن في تناغم وتناغم طبيعي مع نفسك. اشعر بالراحة والاسترخاء، وانسجم مع نفسك في مستوى أعلى من الوعي والمعرفة. عندما تكون مستعدًا، عد إلى قوس قزح. اشعر بنفسك تنحدر تدريجيًا عبر جميع الألوان. اشعر بنفسك تمتزج بنعومة مع ألوان البنفسجي، والنيلي، والأزرق، والأخضر، والأصفر، والبرتقالي، والأحمر. الآن تقف على الأرض مجددًا، تنظر إلى قوس قزح

فوقك.تلاحظ ضوء الشمس، إذ يبدأ بتبديد الغيوم. تشعر بدفء لطيف وأشعة الشمس ساطعة للغاية. وبينما تتأمل ما مررت به، وأنت تفتح عقلك وتزداد وعيًا، تعلم أنك اكتشفت كنزًا خاصًا بداخلك. بالاسترخاء الجسدي والارتقاء إلى قمة قوس قزح، تدخل عقلك الباطن وتصبح أكثر وعيًا. هذا هو إطار ذهني طبيعي وتأملي حيث تكون على اتصال بنفسك على مستوى داخلي ومتناغمًا مع مشاعرك الحقيقية. تساعدك طاقات ألوان قوس قزح، والضوء الأبيض فوق قوس قزح، على توسيع معرفتك الداخلية ووعيك الروحي. بالتعمق في عقلك الباطن، تسمح لذكريات حياتك الماضية بالظهور لك. أنت تعزز فهمك لكيفية ارتباط ذكريات حياتك الماضية بحياتك الحالية ولماذا تظهر هذه الذكريات في نقاط زمنية محددة. بالسماح لذكريات حياتك الماضية بالظهور، يمكنك استكشاف عالمك الساحر الذي كنت عليه، وكيف شكلتك جميع تجاربك وصقلتك إلى ما أنت عليه الآن. من خلال النظر إلى داخل نفسك، ستدرك أن لديك بالفعل جميع الإجابات وستجد أن المعرفة الحقيقية موجودة في داخلك. وبينما تنظر إلى داخل نفسك، ثق بالرؤى والمعلومات التي أصبحت على دراية بها. امنح نفسك حرية الاستكشاف، والفضول للتعلم، والتحدي للمعرفة، والقدرة على استخدام ما تكتشفه عن حياتك الماضية. إن كونك في حالة ذهنية تأملية هو مفتاح فتح ذكريات حياتك الماضية. في كل مرة تدخل فيها إلى عقلك الباطن، مع الاسترخاء وتأمل قوس قزح، ستصبح أكثر استرخاءً ووعيًا. ستفتح عقلك الباطن أكثر وتسمح لنفسك باكتشاف حياتك الماضية. كيفية تشجيع ذكرياتك على الظهور أثناء وجودك في حالة ذهنية تأملية، يمكنك أن تقدم لنفسك اقتراحات لمساعدتك على الانفتاح وتذكر الأحداث والعواطف في حياتك الماضية. الاقتراحات التالية عامة وموجهة لمساعدتك على البدء في فتح ذكريات حياتك الماضية. "من السهل بالنسبة لي أن أتذكر حياتي الماضية." "أريد أن أعرف وأفهم الأحداث والعواطف التي حدثت في حياتي الماضية." أستطيع تذكر كل ما يهمني معرفته وفهمه عن حياتي

الماضية. ذكرياتي الماضية ستمنحني بصيرة وفهمًا عميقًا لروحي. ستساعدني ذكرياتي الماضية على فهم أصول الأحداث التي تجري الآن في حياتي. أستطيع تذكر وفهم جميع الأحداث والمشاعر التي مررت بها في حياتي الماضية. تتفتح ذكرياتي الماضية بسهولة وطبيعية؛ ومع انفتاحها، أُدركها وأفهمها تمامًا. يمكنك صياغة اقتراحاتك الخاصة بناءً على المعلومات التي ترغب في إدراكها. كن واضحًا فيما تريد تذكره. صِغ اقتراحاتك بالطريقة التي تُريحك، مستخدمًا كلمات قوية وإيجابية. العبارات تُعطي نتائج جيدة كالجمل الكاملة، وتُعبّر عن مشاعرك بطريقة مقبولة. يستجيب عقلك الباطن للكلمات التي تُجسّد أكثر الصور حيوية، وللكلمات التي تُلهم الفعل أو تُثير المشاعر. الاقتراحات التي تُقدّمها لنفسك، وطريقة صياغتها، ومشاعرك تجاهها، تُحدد جزئيًا كمية المعلومات التي تظهر، وتُنظّم طريقة تذكرك لحياتك الماضية. عندما تقدم لنفسك اقتراحات واضحة، مقترنة بشعور إيجابي بأنك مستعد وراغب وقادر على تذكر حياتك الماضية، فإن ذكرياتك سوف تنفتح بسهولة وبتفصيل كبير. ما الذي تبحث عنه عندما تطفو ذكرياتك على السطح عندما تبدأ ذكريات حياتك الماضية في الظهور، فهناك أشياء معينة يجب أن تصبح على دراية بها وعناصر مهمة يجب البحث عنها والتي يمكن أن تساعدك في التعرف على صور ومشاعر الحياة الماضية. ستفتح هذه العناصر المزيد من تفاصيل ذكرياتك وتضعك مباشرة في المشهد؛ كما ستساعدك أيضًا في تحديد مناطق جغرافية محددة. تتضمن هذه العناصر: طريقة ملابسك (انظر أيضًا إلى يديك)؛ نوع الحذاء أو غطاء القدم على قدميك؛ كيف تبدو المناظر الطبيعية أو المناظر الطبيعية من حولك؛ ما هو الطقس أو المناخ؛ أي نوع من الضوضاء أو أي نوع من الروائح؛ إذا كان هناك أي شخص معك أو إذا كنت وحدك؛ ماذا تفعل، وكيف تشعر، وما هي أفكارك؛ سواء كنت ذكرًا أو أنثى، طفلًا أو بالغًا؛ وأي تفاصيل بصرية وحسية أخرى. كلما زاد انخراطك في رؤية صور حياتك الماضية والشعور بها، زادت المعلومات التي

ستدركها. وبينما تستمر في استكشاف وتجربة الصور والمشاعر من حياتك الماضية، سيصبح عقلك الباطن أكثر استجابة. وبينما تشجع ذكريات حياتك الماضية وتسمح لها بالظهور، ستصبح صورك أكثر وضوحًا وتفصيلاً، وسيزداد وعيك وفهمك لأحداث وعواطف الحياة الماضية.

الفصل الرابع ماذا تفعل بذكرياتك عندما تجدها

عندما تظهر ذكريات حياتك الماضية، انظر إليها واشعر بها بالطريقة التي تقدم بها نفسها لك. قاوم إغراء وضعها على الفور في أي نوع من الفئات أو الإطارات. يقوم بعض الناس بتفكيك الصور والمشاعر بمجرد ظهورها. إذا حاولت تحليل ما تصبح على دراية به في إطار واعٍ، فعندما تكون في مستوى العقل الباطن، ستفقد الصور. يمكن أن يحدث هذا عندما تبدأ ذكرياتك في إظهار نفسها وتنقض عليها بلهفة في اللحظة التي تظهر فيها. عندما تظهر ذكرياتك، اسمح لنفسك بتجربتها دون محاولة إقامة أي روابط مع الأحداث في حياتك الحالية في البداية. دعهم يكونون لطيفين على عقلك. ستظهر الروابط نفسها داخل ذكرياتك عندما تسمح لعقلك الباطن بإعطائك الإجابات. عندما تنتهي من تأمل الحياة الماضية، اكتب الصور والمشاعر التي أصبحت على دراية بها. ثق بها كذكريات صالحة لأحداث الحياة الماضية. تظهر ذكرياتك نفسها في صور ومشاعر اللاوعي من حياتك الماضية. يتم تقديمها لك في هذا المستوى ويمكنك فهمها في هذا المستوى. إذا حاولت فهمها على مستوى واعٍ، فستفقد الحقيقة في الترجمة. تقبل ذكريات حياتك الماضية بالطريقة التي يتم تقديمها لك بها واسمح لها بالكشف عن نفسها في منظورها الصحيح. بمجرد قبول ما تشعر به وتراه، ستفهم ذكرياتك وتصبح على دراية بمزيد من المعلومات حول حياتك الماضية. الثقة بمشاعرك من خلال الثقة بمشاعرك حول ما تختبره مع ذاكرة الحياة

الماضية، ستجد الحقيقة دائمًا. إن إيمانك بقدرتك على فتح ذكريات الحياة الماضية، وقبول ذكرياتك عندما تظهر، هما جزءان لا يتجزأ من الثقة. إذا شعرتَ بالشك في البداية، فعقلك الواعي هو من يحاول إزعاجك. فهو، في النهاية، كان المسيطر لفترة طويلة، ولا يحب أن يستحوذ عليه عقلك الباطن. قد يلجأ إلى أساليب خبيثة كإثارة الشك والريبة في طريقك، ويحاول التلاعب بعقلك عن طريق إرباكك وتشويه صورك اللاواعية. في الواقع، هذه علامة جيدة، وتُظهر أنك على الطريق الصحيح، وأنك في طريقك لتذكر وفهم حياتك الماضية. قد يبدو عقلك الواعي وكأنه الشخص الشرير هنا، لكنه يمتلك العديد من الصفات الجيدة عندما يُنظر إليه في منظوره الصحيح. عقلك الواعي مُوجه فقط لرؤية الجانب المادي للأشياء، ويتفاعل بشكل سيء عندما تبدأ بالنظر إلى ما وراء السطح وما وراء الواضح. في محاولته لاستعادة السيطرة، يحاول إلهاءك عن تذكر حياتك الماضية بالتدخل في سعيك وراء المعرفة الداخلية الحقيقية. فقط ثق بنفسك، واشعر بإيجابية بأنك ستتذكر حياتك الماضية. أبعد عقلك الواعي عن طريقك برفق. كن لطيفًا معها لأنها في النهاية ستساعدك على تجميع قطع أحجية حياتك الماضية. عندما تصبح على دراية بذكريات حياتك الماضية، ثق بنفسك؛ ثق بمشاعرك. ثق بتصوراتك لما تعتقد أنه حقيقي. ثق بنفسك وبالذكريات التي تبدو وكأنها ذكريات حياة ماضية. من خلال الثقة بنفسك واتباع مشاعرك، يصبح من الأسهل التعرف على الصور والمشاهد من حياتك الماضية وتفسيرها بدقة. التحقق من صحة ذكريات حياتك الماضية والتحقق منها ستثبت مشاعرك حول حياتك الماضية، والرؤى التي تقدمها لك في حياتك الحالية، ذكرياتك. أفضل طريقة للتحقق من ذاكرة الحياة الماضية هي الثقة بمشاعرك وفهم كيفية ارتباط حياتك الماضية بحياتك الحالية. تحقق من صحة ذاكرتك من خلال رؤية أهميتها وأهميتها لأحداث الحياة الحالية والعواطف. إذا كنت تريد دليلاً على حياتك الماضية، فتحقق منها من خلال القنوات المناسبة عن طريق تتبع الأسماء والتواريخ والبيانات التاريخية

والتحقق منها بالمعلومات التي تصبح على دراية بها في ذكرياتك. ستحدد المعلومات التي لديك الموارد التي تستخدمها، وطريقة التحقق من صحة ذكرياتك والتحقق منها. بمجرد أن تنطلق، ستجد سبلاً أخرى للاستكشاف. عندما تتحقق من ذكرياتك، ستُثبت صحة شيء تعلمه بالفعل على مستوى اللاوعي. إذا كانت حياتك الماضية حديثة بما يكفي، فقد تتمكن من العثور على شخص يمكنه إطلاعك على الحقائق. ظلت شيلا ترى مشهدًا لمقبرة في ذهنها. كانت تتخيل نفسها فتاة صغيرة تتأرجح على أرجوحة شجرة. بعد ذلك، اختفت الصورة. عندما كانت في إجازة، مرت بسيارتها من أمام نفس المقبرة. شعرت بشعور قوي بالديجا فو. لعدة أيام تالية، فكرت في التحقق من ذاكرتها والتحقق منها، لكنها كانت خائفة مما قد تكتشفه. عندما استجمعت شجاعتها لمعرفة المزيد عن تلك الحياة، ذهبت إلى الكنيسة وتحدثت مع الكاهن. سألت عن تاريخ الكنيسة، وسألت تحديدًا عما إذا كان قد حدث أي شيء لفتاة صغيرة هناك. تذكر أنه سمع أن طفلة صغيرة توفيت في حادث ما، لكنه لم يكن يعرف الحقائق. بينما كانت تتحدث مع الكاهن، تذكرت بعض التفاصيل الإضافية عن الحادثة. عزمت الآن على معرفة ما حدث، فبحثت في ميكروفيلم الصحف القديمة في المكتبة المحلية، واكتشفت أنه قبل ثلاثة وأربعين عامًا، كُسر ظهر فتاة صغيرة وماتت عندما سقطت من أرجوحة الشجرة في فناء الكنيسة. تذكرت شيلا أنها كانت ترقد هناك تتألم بشدة، عاجزة عن الحركة. لم يأتِ أحد لإنقاذها، وماتت وحيدة وخائفة في تلك الليلة. من خلال بحثها، تمكنت من التحقق من ذكريات حياتها الماضية، وفهمت سبب حجب عقلها الباطن للصدمة حتى أصبحت مستعدة لتذكرها. قد يكون البحث في المكتبة مستهلكًا للوقت، ولكنه قد يكون مثيرًا للاهتمام أيضًا. أمناء المكتبة متعاونون للغاية، ويرشدونك إلى الكتب المرجعية والموارد التي يمكن أن تساعدك في العثور على المعلومات التي تحتاجها، خاصةً إذا أخبرتهم أنك تعمل على مشروع بحثي أو إذا أخبرتهم أنك كاتب. إذا كنت تخطط للبحث في الكتب بدلاً من الإنترنت، فارتدي

ملابس مريحة، وكن شغوفًا بالجلوس على أرضية المكتبة محاطًا بثلاثين أو أربعين كتابًا مرجعيًا. مررت بتجربة مفيدة للغاية أثناء بحثي عن إحدى حيواتي الماضية. لم أجد سوى كلمة في لغة قديمة. كنت أبحث عن معنى الكلمة، وأبحث عن معلومات عن ثقافات تكلمت بهذه اللغة. وبينما كنت أكتب ملاحظاتي من كتاب مرجعي، تسللت إلى ذهني الحياة الماضية التي كنت أبحث فيها. كنت أدرك بنفس القدر أنني في الماضي والحاضر، وأنني في مكانين مختلفين تمامًا في الوقت نفسه. كنت أعيش حياتي الماضية من جديد، بينما أعيش حياتي الحالية في الوقت نفسه. عندما حدث هذا، فهمت اللغة وأصبحت على دراية بمعلومات أكثر عن تلك الحياة الماضية. الأحداث والمشاعر التي عشتها من جديد في ذلك اليوم فتحت كليًا ذكرياتي عن تلك الحياة. مع أنها كانت تجربة استثنائية، إلا أنها تُظهر أن عقلك الباطن يمتلك الذكريات، وسيشاركها معك. سبق هذا الحدث ساعات طويلة من البحث في الروح ورغبة شديدة وصادقة لمعرفة المزيد عن تلك الحياة. من المهم أيضًا ملاحظة أن الأحداث في تلك الحياة كانت وثيقة الصلة بعلاقة كنت منخرطًا فيها حاليًا وساعدت في الإجابة على العديد من الأسئلة. تنفتح معظم ذكريات الحياة الماضية بطريقة هادئة ولطيفة، ولكن كن مستعدًا لما هو غير متوقع. لا تعرف أبدًا ما الذي قد يخطر ببالك، أو متى، وما الذي قد يثيره.

الفصل الخامس: تبدأ الرحلة

إن تذكر حياتك الماضية هو مغامرة مجزية للغاية. تقدم لك رحلتك إلى الماضي رؤى حول الحاضر ولمحات عن المستقبل. تقودك رحلتك إلى استكشاف واكتشاف حياتك الماضية، وإلى البحث عن الحقيقة والمعرفة الداخلية. سيأخذك بحثك إلى ذروة الوعي ويظهر لك جوهر روحك. ستفتح رحلتك طرقًا لك للاستكشاف وتُظهر

لـك المسـارات التـي سـلكتها مـن قبـل. سـتتعرف علـى خيالـك والصـور فـي ذهنـك. سيكشف خيالك عن أسرارك الداخلية ويقدم لك هدايا من البصيرة والحقيقة. ستكتشف أحلامـك وأحلامـك التـي ستُريك العـالم الحقيقـي فـي داخلـك، وستُجيب علـى جميـع أسـئلتك. ستُسـافر بـذهنك إلـى بلـدان أجنبيـة وأمـاكن مـن حيـاة سـابقة، بينمـا تـزور حضـاراتها وتستكشـف ثقافاتهـا. خـلال رحلتـك، سـتتعرف علـى ذاتـك الداخليـة، التـي ستكون رفيقك الدائم ومؤتمنك، تُعلّمك كيف تُنصت لنفسك وتثق بها. ستكتشف مكانًا روحيًا خاصًـا داخلـك، حيـث تختبـر الانسـجام وتشـعر بفرحـة كونـك علـى طبيعتـك. ستقودك ذاتك الداخلية إلى طبيعتك الروحية الحقيقية، مُرشدةً إياك إلى أبواب المعرفة ومُعطيةً إياك مفتاحها. ستلتقي مجددًا بذاتك العليا – صديقك الأقدم والأعز والأكثر ثقـة – الـذي سيرشـدك خـلال معظـم ذكريـات حياتـك الماضـية. ستُمسك ذاتك العليـا بيدك وأنـت تشق طريقك فـي فهم الكارمـا وموازنتهـا، وستقودك نحـو مصـيرك وأنـت تكتشـف غايتـك. ستُريك ذاتك العليـا عـالم الحقيقـة والمعرفـة، وتُسـاعدك علـى الارتقـاء إلـى عوالم الـوعي الروحـي وأنـت تسـعى إلـى الاسـتنارة فـي داخلـك. بينمـا تسـافر عبـر قـوس قـزح الـذي يسـافر إلـى روحـك، اتبـع مسـارك الخـاص للـوعي الـذي يقـودك إلـى العثور على الكنز في نهاية قوس قزح. الجزء الثاني الاستكشافات والتجارب

الفصل السادس ديجا فو...

لقد كنت هنا من قبل يمكن أن يوفر لك ديجا فو الوعي بأنك تذكرت بالفعل أجزاء من بعض حياتك الماضية. ديجا فو هو شعور بأنك كنت في مكان ما من قبل أو أنك اختبرت شيئًا من قبل. عندما يكون لديك شعور بالديجا فو، يبدو الأمر كما لو أن شيئًا ما مـألوف ولكنك لا تستطيع أن تتذكر تمامًا أين شـعرت بهذا الشـعور ولا يمكنك تحديد المكان الذي مررت فيه بالتجربة بالضبط. قد يكشف شعور الديجا فو

عن ذاكرة من حياة سابقة أو قد يكون انعكاسًا لتجربة سابقة في هذه الحياة. عندما تجد نفسك في موقف يبدو مألوفًا، انتبه بشكل خاص لمشاعرك. ستربطك مشاعرك بأصل الذكرى. عندما تواجه مواقف تُذكّرك بحياة سابقة، تذكّر أن ظاهرة ديجا فو تُحفّزها أوجه التشابه. قد تستجيب لموقف ما بشعور غريب بأنه حدث من قبل دون أن تعرف بالضبط أين أو متى مررت به، ودون أن تتذكره. قد ينشأ شعور ديجا فو أيضًا من حلم رأيته، أو فيلم شاهدته، أو كتاب قرأته، أو من شيء وصفه لك أحدهم أو أخبرك به سابقًا. عندما يحدث موقف ديجا فو، يبدو مألوفًا لأنك كنت على دراية به مسبقًا ولكنك نسيته عن قصد.التعرف على انعكاسات الحياة الماضية يمكن أن يكون الديجا فو أحد تلك الشظايا العابرة التي تظهر لأول مرة عندما تبدأ في فتح ذكريات حياتك الماضية. يمكن أن تعكس المواقف والمشاعر الحالية تجارب الحياة الماضية، ويمكن أيضًا أن تتصل بتجربة سابقة في هذه الحياة نشأت من حياة سابقة. تظهر ذكريات الحياة الماضية تلقائيًا عندما تجد نفسك في مواقف معينة. ربما تكون قد مررت بالفعل ببعض المواقف التالية. قد تنشأ مشاعرك وردود أفعالك وتجاربك في أي موقف معين من ذاكرة حياة سابقة أو قد تكون بسبب ذاكرة حياة حالية. انظر داخل مشاعرك وردود أفعالك لتحديد ما إذا كانت استجابتك تحكمها تأثيرات الحياة الماضية أو ذكريات الحياة الحاضرة. أثناء مشاهدتك لفيلم أو قراءة كتاب، ربما تكون قد تعرفت على إحدى الشخصيات، أو مع المشهد في الفيلم أو القصة. ربما تكون قد مررت بتجربة مماثلة في وقت سابق من هذه الحياة تعكس القصة أو قد تشبه شيئًا رأيته أو قرأته بالفعل. يمكن لموضوع الكتاب أو الفيلم أن يبرز ذاكرة حياة سابقة. إذا كان شعور الديجا فو ناتجًا عن حياة سابقة، فقد تُدرك الاختلافات بين المشاهد في الفيلم أو الكتاب وتجاربك في حياة سابقة. ربما تكون قد ذهبت في رحلة أو إجازة إلى مكان لم تزره من قبل وشعرت أنه مألوف، أو ربما كنت تعرف ما ستراه على مقربة منك. ربما شعرت بانجذاب نحو مكان معين، دون

أن تعرف السبب الحقيقي. ربما ذهبت إلى مكان ما لأول مرة وشعرت أنك عشت هناك من قبل، أو ربما تكون قد التقطت مشاعر حدسية مرتبطة بهذا المكان. يمكن أن تحدث هذه التعرفات لعدة أسباب. قد يكون المشهد مشابهًا لمنطقة عشت فيها من قبل، سواء كطفل أو في حياة سابقة. إذا كنت تعرف طريقك فورًا، فربما عشت هناك في حياة سابقة. إذا شعرت بالانجذاب نحو مكان معين، فغالبًا ما يكون ذلك لأنك اختبرت السعادة هناك أو لأنك بحاجة إلى اكتشاف وإكمال شيء بدأته هناك في حياة سابقة. قد يبدو لك شيء مألوفًا تعلم أنك لم تختبره من قبل في هذه الحياة، مثل طعم أو رائحة أطعمة معينة، أو نوع معين من الموسيقى أو أي صوت آخر. يمكن أن يكشف هذا عن حياة سابقة عشتها في بلد موطنه الأصلي هذا الطعام أو هذا النوع من الموسيقى. ربما تكون قد اختبرت ديجا فو في محادثة مع شخص ما حيث تشعر أنك أجريت المحادثة من قبل. ربما حدث ذلك في حياة سابقة أو ربما حدثت محادثة مماثلة، أو تم الاستماع إليها، في وقت سابق من هذه الحياة والتي تم نسيانها الآن بوعي. ربما تكون قد فعلت شيئًا لأول مرة وشعرت بالراحة والطبيعية، كما لو كنت قد فعلته أو جربته من قبل. قد تشعر بميل أو اهتمام تجاه القيام بأشياء معينة، أو قد يكون لديك موهبة طبيعية لشيء ما. يمكن أن يمثل هذا قدرة أو موهبة اكتسبتها في حياة سابقة والتي تظهر الآن في الحاضر. ربما شعرت بجاذبية فورية أو كراهية فورية لشخص قابلته للتو. ربما تكون قد عرفت هذا الشخص في حياة سابقة ويخبرك شعورك الأولي ما إذا كانت العلاقة إيجابية أم سلبية. قد يكون هذا الشعور أيضًا بسبب معرفة أو معرفة شخص مشابه في هذه الحياة والارتباطات التي كونتها حول هذا الشخص تلون رد فعلك. يمكن أن يحدث هذا أيضًا عندما تعرف بشكل حدسي ما إذا كان الشخص جيدًا أم سيئًا وتستجيب لغرائز انطباعك الأول. ربما وجدت نفسك في مواقف أصبحت فيها عاطفيًا للغاية دون معرفة السبب وكانت مشاعرك غير مناسبة للموقف. ربما تكون قد تفاعلت مع تجربة من خلال القيام

بشيء غريزي دون فهم سبب قيامك بذلك لأنه ليس شيئًا تفعله عادةً وهو خارج عن شخصيتك. ربما كانت لديك مشاعر لا يمكنك تحديدها تمامًا، مثل الشعور بالرضا حقًا أو السوء حقًا في بعض مواقفك الحالية وعدم فهم سبب شعورك بهذه الطريقة تمامًا. عندما تحدث هذه الأنواع من المواقف أو المشاعر، فقد تكون تتفاعل مع عاطفة موجودة في حدث حالي منسي بوعي أو لذكرى حياة سابقة تؤثر عليك؛ مشاعرك وردود أفعالك ناتجة عن أوجه التشابه في المواقف. تتبع مشاعر ديجا فو يمكنك تتبع شعور ديجا فو من خلال التركيز على ما يحدث في الحاضر ومتابعته في الماضي. من خلال تتبع شعورك الحالي بالديجا فو في الماضي، تصبح على دراية بأصول شعورك. يمنحك البدء بشعور أو صورة حالية شيئًا محددًا لمتابعته يساعدك على كشف خيوط ذاكرتك. عندما يكون لديك شعور ديجا فو، لاحظ كيف تشعر تجاه الموقف الحالي والطريقة التي تستجيب بها له. انتبه للأفكار والمشاعر الأولى التي تخطر ببالك. افهم وافصل مشاعرك تجاه الموقف لتحديد ما إذا كان شعور ديجا فو ينشأ من حياتك الحالية أو من إحدى حيواتك الماضية. اربط كيف ولماذا يتوافق الموقف مع أفكارك ومشاعرك تجاهه، وابحث عن اتصال في وقت سابق من حياتك الحالية. إذا لم تتمكن من العثور على واحد، فاستكشف إمكانيات كيف ولماذا قد يكون حدث في الحياة الماضية قد ألهم مشاعرك. مع هذا كإطار، اكتشف سبب استجابتك بالطريقة التي أنت بها للوضع الحالي من خلال تقبل الصور والمشاعر من عقلك الباطن. ادخل في إطار ذهني تأملي وركز على الشعور أو الصورة الحالية. من صورتك أو شعورك الحالي، ابدأ في رؤية انعكاس حياتك الماضية من خلال السماح للصور بالتشكل والتي تُظهر لك مشاهد من حياتك الماضية. ثق بالصور التي تتبادر إلى ذهنك؛ ثق بنفسك للعثور على أصول مشاعر ديجا فو الخاصة بك. من خلال استكشاف وتجربة المشاعر والصور التي تصبح على دراية بها، ستفتح ذاكرة الحياة الماضية المناسبة. تمارين الانفتاح ١. ربما تكون

قد مررت بالفعل بذكريات الحياة الماضية دون أن تدرك أن العديد من تجاربك الحالية تعكس أحداثًا ومشاعر من حياتك الماضية. ألق نظرة أخرى على التجارب في حياتك الحالية التي قد تكون انعكاسات لأحداث أو تأثيرات من بعض حيواتك الماضية. ابحث عن المواقف التي بدت فيها مشاعرك أو ردود أفعالك غير مناسبة للظروف الحالية. في يومياتك، اكتب بعض مشاعر الديجا فو التي مررت بها بالفعل وما الذي ألهمها. لاحظ التجربة المبدئية في هذه الحياة التي أثارت مشاعر الديجا فو لديك. لاحظ مشاعرك وردود أفعالك الحالية تجاه الموقف. يشكل هذا الأساس لتحديد ما إذا كان شعور الديجا فو يأتي من ذاكرة حياة سابقة أو ذاكرة حياة حالية. بعد أن تضع أساس شعور الديجا فو لديك، وإذا كان شعورك يشير إلى أنه قد يكون ذكرى حياة سابقة، فادخل في إطار ذهني تأملي وتتبع الذكرى من خلال ما يحدث في الحاضر. دع الصور والمشاعر تكون لطيفة على عقلك. تقبل ما تراه ودعه يلعب. عندما تطفو الذكرى المرتبطة بها، فإنها تجلب البصيرة والفهم للوضع الحالي ومشاعرك تجاهه. اكتب كل ما تصبح على دراية به. ٢. يمكنك إلهام ذكريات حياتك الماضية بنشاط لتطفو على السطح من خلال الديجا فو. بوضع نفسك عمدًا في مواقف محددة تُثير مشاعر الديجا فو، ستتمكن من كشف تفاصيل كثيرة من حياتك الماضية. إذا استدعى أي من المواقف التالية ذكرى من حياة سابقة، فاستكشفها أكثر ودوّن ملاحظات مفصلة في يومياتك. تصفح الكتب التي تحتوي على صور لدول أجنبية تُظهر ثقافات مختلفة وشعوبًا متنوعة. لاحظ المناظر الطبيعية، والملابس التي يرتدونها، وأسلوب حياتهم. اقرأ قصصًا وأوصافًا عن حضارات قديمة أو منقرضة. إذا بدا أي منها مألوفًا لك، فاكتشف المزيد عن تاريخ البلد وعادات شعوبها. قد ترغب أيضًا في ممارسة تأمل "الدول والثقافات والحضارات". زُر المتاحف وتأمل القطع الأثرية والأشياء المعروضة. قد تتعرف على شيء رأيته أو استخدمته في حياة سابقة. قد تظهر صور لأحداث من حياة سابقة

مرتبطة بتلك الأشياء أو تُلهم مشاعر من حياة سابقة، وتكشف المزيد من التفاصيل حول متى استخدمت تلك الأشياء من قبل، أو أشياء قمت بها وجربتها في حياة سابقة مرتبطة بها. زُر المعالم والمواقع التاريخية. إذا شعرت بالانجذاب إلى منطقة أو موقع معين، فاذهب إلى هناك واستكشفه. قد تدرك كيف كان يبدو في وقت سابق. عندما تخطط لعطلتك القادمة، تصفح الصور في الكثير من كتيبات السفر. قد تلهمك الصور التي تراها بصور ومشاعر من الحياة الماضية. إن العودة إلى مكان عشت فيه من قبل في حياة سابقة ستفتح المزيد من ذكرياتك عن تلك الحياة. إذا شعرت برغبة قوية في القيام بأشياء معينة، فانغمس في القيام بها. انغمس في شغفك واستكشفه. اكتشف من أين ينشأ ولماذا تشعر بالطريقة التي تشعر بها. عادةً ما يكون الاهتمام القوي بأشياء معينة ناتجًا عن تأثير من الحياة الماضية. يمكن أن يمثل شيئًا تعلمته أو استمتعت به في حياة سابقة، أو قد يكون استمرارًا لشيء بدأته في حياة سابقة. ٣. بالإضافة إلى المواقف الموضحة أعلاه، ابتكر طرقك الخاصة للاستكشاف بناءً على التجارب الحالية في حياتك التي تلهم الشعور بالديجا فو وتبدو تذكرنا بالحياة الماضية. اتبع مشاعرك وانطلق مع ما تشعر بالانجذاب نحوه.

الفصل السابع: التصور... لغة عقلك.

التصور والرمزية هما لغة عقلك الباطن. يترجم عقلك الباطن كلماتك ومشاعرك إلى صور، ويتواصل معك من خلال الصور التي يستخرجها من الكلمات. يستجيب عقلك الباطن لمشاعرك وللكلمات والأفكار التي تخلق أكثر الصور وضوحًا ووصفًا. قيل إن الصورة تساوي ألف كلمة، لكن كلمة واحدة يمكن أن تلهم ألف صورة. يمكنك رؤية صور حياتك الماضية من خلال النظر إليها من خلال عين عقلك. أنت تعرف بالفعل كيفية رؤية الصور اللاواعية. تراها كل ليلة عندما تحلم، وفي كل مرة تتحدث

أو تقرأ أو تستمع إلى شخص آخر يتحدث. الكلمات تشكل الصور تلقائيًا وتخلق المشاعر. أغمض عينيك وفكر في كلمة تصف شخصًا أو مكانًا أو شيئًا، وانظر إلى الصور والمشاعر والذكريات التي تتبادر إلى ذهنك. لاحظ كيف تستجيب لبانوراما الصور والمشاعر التي تظهر على السطح، ولاحظ جميع الذكريات المرتبطة بالكلمة. يفهم عقلك الباطن كلماتك وأفكارك ومشاعرك تمامًا، ويعكسها في صور معكوسة في ذهنك. تكتمل الصور والرموز بالمشاعر المصاحبة والذكريات المرتبطة بها حيث يفتح عقلك الباطن قناة للتواصل معك بلغته الخاصة من خلال إظهار كيفية تحدثه. بينما تترجم وتفسر صورك الداخلية، تتعلم قراءة لغة عقلك والتحدث بها من خلال الاستماع إلى مشاعرك والانتباه إلى الصور التي تراها. يمكن أن تعكس الصور والمشاعر اللاواعية حياة سابقة، وقد تطفو على السطح دون دعوة لتفاجئك بذكريات الحياة الماضية. في البداية، قد يكون من الصعب بعض الشيء تفسير الصورة والمشاعر المرتبطة بها وفهمها. تمثل الصورة عادةً مفتاح الدخول إلى ذاكرة الحياة الماضية. كلما زاد اتصالك بالصورة والمشاعر، وتعرفت على لغة عقلك، ستظهر ذاكرة الحياة الماضية ويتم فهمها تمامًا. رؤية وإحساس صور الحياة الماضية يمكنك أن تصبح أكثر وعيًا بصور ومشاعر حياتك الماضية من خلال زيادة انخراطك في الصور التي يقدمها لك عقلك. عندما ترى صورك اللاواعية، فإنك تشعر بها أيضًا. لحواسك الجسدية الخمس دور رئيسي في مساعدتك على فهم صورك الداخلية وتفسيرها. يلتقط عقلك الباطن ويسجل كمًا هائلاً من المعلومات عبر حواسك. بتعزيز حواسك، تصبح صورك أكثر حيوية ووضوحًا، وتصبح مشاعرك المرتبطة بها أكثر تحديدًا. عندما تنظر إلى شيء ما، تراه بعينيك. لاحظ جميع ألوان ما تنظر إليه وتراه، وكن على دراية بالتفاصيل الأخرى المرتبطة بملاحظاتك البصرية. عندما تسمع شيئًا ما، أنصت إليه جيدًا. اندمج مع الأصوات التي تسمعها. اسمح للأصوات بتكوين صور وإلهام المشاعر. عندما تتذوق شيئًا ما، استمتع به

حقًا. حفز براعم التذوق لديك وتذوق النكهات. عندما تشم شيئًا ما، استنشقها. دع الرائحة والعطر يحيطان بك بينما تزداد وعيًا به. عندما تلمس شيئًا ما، اشعر به حقًا. كن على دراية بالأحاسيس التي تشعر بها بيديك، وكذلك بعواطفك. لتصبح أكثر وعيًا بصورك الداخلية، استخدم حواسك الجسدية الخمس في وقت واحد وبالتواصل مع بعضها البعض. في أغلب الأحيان، نستخدمها بشكل منفصل من خلال إدراك حاسة واحدة فقط في كل مرة، وهذا يؤدي إلى فقدان بعض المعلومات. عندما تنظر وترى وتلمس وتشعر وتسمع وتستمع أو تتذوق أو تستنشق رائحة شيء ما، اسمح لعقلك بتكوين صور تتعلق بكل حاسة من حواسك، ثم اجمع كل أجزاء الصورة معًا في صورة واحدة تحكي القصة الكاملة بتفاصيل كبيرة مع صور وعواطف حية ووصفية. ومن خلال القيام بذلك، ترى الصور بوضوح بعين عقلك، كما تشعر بها أيضًا داخل عقلك. وعندما تطفو ذكرياتك على السطح، تتشابك المعلومات الحسية مع الصور، وترى وتلمس وتسمع وتتذوق وتشم صور حياتك الماضية. وهذا يضعك تمامًا في الصورة وتشارك في تجربة الصور. لديك وجهة نظر خماسية الأبعاد بدلاً من منظور أحادي الجانب. تمارين الافتتاح ١. قد تخلق استجاباتك لكلمات وعبارات معينة صورًا ومشاعر يمكن أن تكشف عن تجارب وأحداث في حياتك الماضية. ترتبط صور حياتك الماضية والمشاعر المرتبطة بها بالكلمات التي ستبرز ذكرياتك. عندما تسمع كلمة أو عبارة تتصل بذكريات حياة سابقة، يفتح عقلك الباطن تلك الصورة والشعور، ويستحضر الذكرى إلى السطح. يمكن للترابط الحر للكلمات أن يلهم صورًا ومشاعر من حياة سابقة أو يمنحك بصيرة وفهمًا لها. ادخل في حالة ذهنية تأملية وكن منفتحًا ومتقبلًا للصور والمشاعر من حياتك الماضية التي قد تخلقها الكلمات والعبارات التالية. قد تجد نفسك تستجيب للصورة من خلال الشعور والتواجد في المشهد. لاحظ أي مشاهد أو أصوات أو روائح أخرى من حولك أثناء رؤيتك وإحساسك بالصور في ذهنك. دوّن أول فكرة أو

صورة أو شعور تخطر ببالك استجابة للكلمات التالية والمشاهد التي تخلقها في ذهنك. إذا بدا رد فعلك الأولي غير منطقي، فلا تتوقف لتحليله أو محاولة معرفة مصدره. ابقَ مع أول فكرة أو صورة أو شعور تدركه. انتقل عبر الكلمات بسرعة إلى حد ما، حيث تتدفق الصور والمشاعر على الفور إلى ذهنك. لون الأحمر الشمس/شروق الشمس حقول الذرة سماء زرقاء سحب داكنة ومطر؛ رعد وبرق عربة أطفال درجات السلم موكب؛ جنود يسيرون حشد ضخم تجمع في الخارج حول شخص يقف على خشبة المسرح فوق الحشد، يلقي خطابًا قلم ريشة مع محبرة، جالسًا فوق مكتب حصان وعربة حقل مفتوح، مغطى بامتداد غير منقطع من الثلج جانب الجبل، مغطى بالأشجار مدخل مظلم إلى كهف جسر هرمي صحراء تصور نفسك في المرآة؛ انظر كيف تبدو قطعة ورق مكتوب عليها؛ اكتب الكلمات التي تراها صوت رنين الهاتف، أو رنين الجرس سماء الليل؛ النجوم الساطعة والواضحة ركز على الكلمة أو العبارة في القائمة أعلاه التي رسمت الصورة الأكثر وضوحًا وأثارت المشاعر الأكثر كثافة. كن أكثر اتصالًا بما مررت به من خلال التوسع في جميع الصور والأفكار والمشاعر وتدوينها لاستجابتك الأولية.اكتب كل ما يخطر ببالك بالطريقة التي يخطر بها عليك. لا تحاول تحليله أو ربطه بأي شيء أثناء كتابته. دعه يتدفق. عندما تنتهي من الكتابة، ارجع واقرأ ما كتبته. قد تقرأ عن إحدى حيواتك الماضية أو قد تجد أدلة محددة عن حياة سابقة. ٢. اصنع قائمة خاصة بك من الكلمات والعبارات، وقم بعمل ارتباط حر بها، أو اعمل على كلمة أو عبارة واحدة في كل مرة وركز على تلك الكلمة أو العبارة لتمنحك رؤى عفوية. اختر الكلمات التي تشعر أنها ستساعدك على فتح ذكريات حياتك الماضية. بعد الانتهاء من وضع قائمتك، تأمل في الكلمة واشعر بها في عقلك. وجه عقلك الباطن ليعرض عليك صورًا ومشاهد من حياتك الماضية مرتبطة بكل كلمة من كلماتك. الصور التي تصبح على دراية بها هي أدلة ستفتح ذكريات حياتك الماضية بشكل أكثر اكتمالًا.

اكتب جميع الأفكار التي لديك والصور التي تراها استجابة لكلماتك. لاحظ مشاعرك تجاهها وكل شيء مرتبط بها. بعد القيام بالارتباط الحر، قد تكتشف أن جميع أفكارك وصورك ومشاعرك مرتبطة بحياة ماضية واحدة محددة وسترى ذاكرتك الكاملة تنفتح في بانوراما من الصور.

الفصل الثامن الخيال ... عالم صورك الداخلية

الخيال مورد قوي سيساعدك على فتح ذكرياتك عن الحيوات الماضية. سيوضح لك خيالك بدقة ما كانت عليه حياتك الماضية. من خلال خيالك، يمكنك السماح لأفكارك ومشاعرك الداخلية بالظهور على السطح والتعرف عليها على أنها الحقيقة. عندما تظهر ذكريات حياتك الماضية لأول مرة، قد تشعر كما لو كنت تختلقها أو تنخرط في صور وهمية تتلاشى عندما ينتهي خيالك. تخضع الذكريات التي تظهر على السطح لتفسيرك. عندما تراها، قد تربطها بشيء أنت على دراية به بالفعل. إذا شعرت أنها خيالية لهذا السبب، فأنت تدرك تأثير الحياة الماضية على حياتك الحالية ولديك معلومات أكثر مما كنت تعتقد في البداية أنك تمتلكها. إذا شعرت كما لو كنت تخلق ذكريات مختلقة، فاكتشف من أين نشأت ذكرياتك وما الذي ألهمها. تأمل المعلومات التي تصل إليك. ومع اكتسابك لهذا الفهم، قد تكتشف أن أساسها متجذرٌ بقوة في ما حدث بالفعل في حياتك الماضية. ذكريات الحياة الماضية التي تؤثر مباشرةً على ما تختبره في الحاضر قريبةٌ جدًا من السطح. الأساس الكامن فيما تختبره هو معتقداتك. ولأن معتقداتك تُكوّن ما تختبره، فإنها تؤثر أيضًا على ما إذا كانت الذكريات التي تظهر على السطح ذكرياتٍ مُختلقة أم حقيقة. يمكنك أن تشعر بالفرق بين الخيال والحقائق. ثق بمشاعرك. ذكريات حياتك الماضية والصور المقابلة لها يُرسلها لك عقلك الباطن. أنت تعرف الحقيقة بالفعل ولديك الإجابات في داخلك.

بالثقة في صورك الداخلية والمعلومات التي تتلقاها، يمكنك فتح بابٍ جديدٍ إلى حياتك الماضية. يمكن لخيالك أن يُريك ما بداخل عقلك الباطن دون كل الأحكام والقيود التي تنجم عن الإنكار الواعي. بالسماح لخيالك بفتح العالم الحقيقي لك، ستجد أن ما كنت تعتقد في البداية أنه خيال هو، في الحقيقة، حقيقة. أحلام اليقظة التي تسترجع حيوات الماضي إن استخدام خيالك للتأمل في احتمالات من كان من الممكن أن تكون، أو ما كان من الممكن أن تفعله في حياة ماضية، هو طريقة رائعة لفتح واستكشاف ذكريات حياتك الماضية. يمنحك التأمل حقائق مهمة في اللاوعي. التأمل هو أحلام يقظة مقنعة؛ فهو يساعدك على التواصل مع مشاعرك الداخلية. عندما تحرر عقلك الباطن، وتسمح له بمشاركة أسراره معك، تكون قد فتحت الباب لكنز من البصيرة والمعلومات والمعرفة والوعي بداخلك. يمكنك تذكر حياتك الماضية من خلال استخدام التأمل حول من كان من الممكن أن تكون من قبل، أو من كنت حقًا في إحدى حيواتك الماضية. يساعدك هذا على توسيع خيالك وتوسيع وعيك. ما ستختبره ليس من نسج خيالك؛ إنه جزء أصيل من ذاكرة حياة ماضية. أثناء التأمل، لاحظ مشاعرك تجاه تأملك، وما إذا كان يبدو حقيقيًا أم مختلقًا. ستساعدك مشاعرك على التعمق في خيالك لفهم الصور والأفكار والمشاعر التي تصبح على دراية بها. يساعدك التأمل على توسيع خيالك ووعيك. أثناء التأمل، دع المعلومات تنفتح وتتدفق بشكل طبيعي. لا تدع عقلك الواعي يتدخل في المعلومات التي تصبح على دراية بها أو يصفيها. انتبه لمشاعرك حول ما تراه في تأملك. ستساعدك مشاعرك على التعمق في خيالك وتساعدك على فهم الصور والأفكار والمشاعر التي تصبح على دراية بها. تمارين الانفتاح ١. قم بتأمل دائري، واستكمل الدائرة من الحاضر إلى الماضي، ثم عد إلى الحاضر. يمكنك تذكر أجزاء من حياتك الماضية من خلال الانخراط في تأمل حول من ربما كنت من قبل أو من كنت حقًا في إحدى حياتك الماضية. قد يوفر لك هذا التأمل سردًا كاملاً للحياة الماضية أو يمنحك نقطة

انطلاق لما ستختبره لاحقًا أثناء ملاحقتك لذكريات حياتك الماضية. فكر في نوع الشخص الذي ربما كنت عليه، أو كان من الممكن أن تكونه، في حياة سابقة بناءً على مشاعرك الحالية وتجاربك الحالية. ركّز على ما يحدث في الحاضر ليقودك إلى الماضي. أطلق العنان لخيالك واستكشف الاحتمالات. ما تظنه احتمالاً قد يتحول إلى احتمال لأن عقلك الباطن يعلم الحقيقة، وهذه إحدى الطرق العديدة التي يشاركك بها عقلك العارف المعلومات. دع أفكارك تنطلق بحرية؛ أطلق العنان لخيالك. تخيّل أنك شخص آخر. انظر إلى ملابسه وما يفعله. لاحظ البيئة المحيطة به وما يحدث. فكّر في أفكاره واشعر بمشاعره. دع نفسك تتحرر تمامًا وأنت تتدفق في هذا التأمل. انظر إلى نفسك كما كنت من قبل. انظر إلى كل ما يحدث؛ كن في جميع مشاهد حياتك الماضية وأنت تشعر بمشاعرك وتستمع إلى أفكارك. عندما تنتهي من تأملك، استحضر جميع المعلومات التي أصبحت على دراية بها في حياتك الحالية. عندما تتصل بذكريات من حياة سابقة، ستشعر بها. عندما تنتهي من تأملك، تأمّل في جميع الصور التي رأيتها، وأفكارك ومشاعرك عندما كنت شخصًا آخر. في يومياتك، اكتب كل ما مررت به في التأمل. لاحظ جميع أفكارك ومشاعرك عندما كنت شخصًا آخر. اكتب جميع الصور التي رأيتها ولاحظ كيف تتلاءم المعلومات مع حياتك الحالية. ٢. افتح الحقيقة داخل خيالك من خلال الانخراط في العديد من التأملات التي تتعلق ببعض حياتك الماضية. ابدأ بصورة أو شعور يناسب حياة سابقة تشعر أنك ربما مررت بها. قد ترغب في استخدام صورة أو شعور أصبحت على دراية به في تمرين التداعي الحر الذي قمت به في الفصل السابق. عندما تتواصل مع ذاكرة حياة سابقة حقيقية، ستتمكن من الشعور بها. في يومياتك، دوّن ملاحظات حول كل ما تمر به. الإلهام والحدس هناك العديد من الطرق البديهية والخيالية لتذكر الأحداث في حياتك الماضية. يمكنك التعبير عن ذكرياتك بشكل إبداعي من خلال منافذ فنية مثل الكتابة أو الرسم. من خلال استخدامك الإبداعي

للخيال، يمكنك فتح الماضي. عندما تتناغم مع ذكريات حياة سابقة، أو حتى شعور بحياة سابقة، وتربطها بأفكارك ومشاعرك الحالية المتعلقة بتلك الحياة الماضية، تُلهم لاستحضار عناصر من الذكرى التي أفلتت من انتباهك سابقًا. يبدأ إلهامك بداخلك، بشيء تعرفه بالفعل أو تشعر أنه حقيقي. عندما تعبر عما في الداخل، فإنك تفتح عقلك الباطن بشكل أكبر وتسمح للمعلومات بالازدهار. عندما تستخدم خيالك وإلهامك لتذكر الحيوات الماضية، فإنك تتناغم بشكل حدسي مع حقيقتك الداخلية. عندما تعبر عن معرفتك الداخلية بالحقيقة، فإنك تسمح لإلهامك بالتدفق دون عوائق من القيود الواعية. اقرأ عقلك لترى لمحات من الماضي. يمكنك أن تصبح على دراية بحياتك الماضية من خلال تذكرها والتعرف عليها بشكل حدسي. الحدس هو معرفة شيء ما دون الاستخدام الواعي للمنطق. تنفتح ذاكرة الحياة الماضية عندما يثير شيء ما في حياتك الحالية الذكرى، مثل الشعور بالديجا فو أو التعرف الفوري على شيء فعلته من قبل. تظهر حدسك أيضًا عندما تجد نفسك في موقف مشابه لتجربة حياة سابقة. مع حدسك، يكون لديك شعور قوي وفوري أو إحساس بمعرفة متى يكون شيء ما صحيحًا، دون معرفة كيفية معرفتك بالضبط. هذا الشعور يدل على صحة ذكريات الحياة الماضية. من خلال الثقة بمعرفتك الحدسية، ستفتح الذاكرة إلى حد أكبر وتزودك بمزيد من المعلومات. عندما تنتبه إلى حدسك، فأنت منسجم مع عقلك الباطن على مستوى مفتوح وصادق وتتواصل مع معرفتك الداخلية، حيث تكون الحقيقة حرة في تقديم نفسها. تمارين الانفتاح ١. ادخل في إطار ذهني تأملي وتخيل كيف كنت تبدو في حياة سابقة. ارسم الصورة في ذهنك. انظر إلى نفسك كما كنت من قبل. في يومياتك، ارسم الصورة التي رأيتها في ذهنك أو صف ملامح الوجه. بينما تنظر إلى صورتك أو تقرأ وصف ما كنت تبدو عليه من قبل، قد تتلقى المزيد من المعلومات حول تلك الحياة الماضية بمجرد دراسة الصورة. انتبه جيدًا للعينين ولاحظ الشخصية التي تبدأ بالظهور من خلال الصورة الذاتية. ٢. استخدم خيالك

لكتابة قصة عن حياة سابقة. ليس بالضرورة أن تكون رواية؛ يمكن أن تكون قصة قصيرة. ابدأ بالكتابة عن شيء في حياتك الحالية يبدو وكأنه انعكاس لحياة سابقة. يساعدك هذا على ربط الأحداث الحالية بأحداث سابقة، ويساعدك على التركيز على مشاعرك الحقيقية. أضف الكثير من التفاصيل والأوصاف. عند الانتهاء من كتابة قصتك، اربطها بمواقف ومشاعر في حياتك الحالية ولاحظ الروابط. قد تُفاجئ نفسك بخيالك. ما يبدو خيالًا غالبًا ما يكون له جذور واقعية. إذا كنت لا تزال مترددًا بشأن ما إذا كانت حقيقية أم لا، فقد ترغب في اكتشاف مصدر إلهامك للقصة. ستجد على الأرجح أن ذكريات الحياة الماضية ومعرفتك الداخلية هي المسؤولة عن توفير أساس قصتك. ٣. ركز على بعض المشاهد من قصتك التي تصف حدثًا بوضوح، أو أجزاء أثارت مشاعر عاطفية قوية لديك. أطلق العنان لخيالك وحدسك تمامًا. أطلق العنان لإلهامك وإبداعك تمامًا، ودع ذاكرتك تزودك بالحقائق حول حياتك الماضية. دوّن في يومياتك كل ما تدركه. عند الانتهاء من الكتابة، سلط الضوء على أي إشارات إلى الحاضر تتعرف عليها. هذه هي الروابط الرابطة والخيوط المتشابكة من الماضي إلى الحاضر. ما كتبته هو سرد مفصل لإحدى حيواتك الماضية، مكتمل بالارتباطات بالحاضر. قد تجد أيضًا أن قصتك تتضمن العديد من الأدلة التي يمكنك فتحها واستكشافها. اللعب بحياتك الماضية على الرغم من أن تذكر حياتك الماضية يعد مغامرة جادة، إلا أنه يمكنك أيضًا الاستمتاع بها. نظرًا لأن خيالك ينشأ في عقلك الباطن، فهو أقرب إلى الذكريات ويمكنه تقديمها لك بطريقة مرحة. يمكن أن يساعدك اللعب بخيالك في اكتشاف من كنت في حياة سابقة وماذا فعلت، بناءً على غرائبك وطرائفك الحالية. قد تقدم لك أفعالك وأفكارك وطريقة كلامك الفريدة رؤى حول حياتك الماضية. يساعدك النظر إلى الاحتمالات بطريقة مرحة على اكتشاف الاحتمالات بطريقة أكثر جدية. اكتب قائمة بالغرائب والغرائب والسلوكيات والأقوال والخصائص الفريدة لك. العب بها لترى إلى أين تقودك. استمتع بها

واستخدم خيالك. قد تكتشف جوانب من حياتك الماضية ستوفر لك بعض الأفكار المثيرة للاهتمام للغاية. اكتب في يومياتك كل ما تصبح على دراية به. الأشياء الجادة يعد اللعب بخيالك وأفكارك طريقة ممتعة لتحرير ذكرياتك ويمكن أن يكشف أيضًا عن جوانب مهمة وجادة حول من كنت وماذا فعلت من قبل من خلال إظهار رؤى حول حياتك الماضية التي قد تحجبها. عندما تسلط القليل من الضوء على الموضوع، تميل الظلال إلى الاختفاء. يمكن لخيالك وروح الدعابة لديك أن يفتحا أحداثًا خطيرة. يمكنك إزالة الخوف من اكتشاف شيء قد يكون مؤلمًا أو صادمًا من خلال كونك غير محترم قليلاً حيال ذلك. الاستخفاف بأمرٍ ثقيلٍ ومُرهقٍ يُمكن أن يُساعدك على إدراكه والتخلي عنه بدلًا من التمسك به للأبد والسماح له بأن يُصبح لعنةً تُلاحقك لقرون. يُمكنك أن تُدرك القضايا المهمة في حياتك الماضية التي تنعكس في حاضرك من خلال إطلاق النكات أو التعليقات المُتهورة. أرادت آن علاقةً جادة، لكن كل رجلٍ واعدته رفضها. مازحت بأنها ربما كانت عاهرةً في حياةٍ سابقة. بعد أن فكرت في الأمر قليلًا، أدركت حقيقة ما قالته. بتقبّلها، تذكرت حياةً سابقةً تلاعبت فيها بمشاعر الناس. أدركت أنها تُعاني من صعوباتها الحالية لفهم ما فعلته بالآخرين، وتعلم احترام مشاعرهم. ربما وجدت نفسك في مواقفٍ فكرت فيها: "ماذا فعلتُ في حياةٍ سابقةٍ لأستحق هذا؟!" ما رأيك في ما فعلته لتستحق ما حصلت عليه؟! تذكّر أن الكارما دائمًا عادلةٌ ومنصفة، وعادةً ما تكون تحوّلًا عما فعلته سابقًا. أنا متأكدة أنكم سمعتم عبارة "كل شيء يعود". هجرها حبيبها بعد ولادة ابنهما الثاني بفترة وجيزة. شعرت ليزا بالأسف الشديد على نفسها، وتساءلت عما فعلته لتستحق هذا. راودتها فكرة أنها ربما تخلت عن عائلتها في حياة سابقة. وعندما أدركت حقيقة ما في فكرها، انفتحت ذكريات حياتها الماضية تلقائيًا. كان حبيبها وأبناؤها نفس الأرواح هذه المرة. ومع هذا الإدراك، أدركت أنها تتحمل مسؤولية ما فعلته سابقًا. يمكنك أن تُدرك الأحداث الجادة والحساسة من خلال السماح لها

بالظهور في ضوء الاعتراف والقبول. ستظهر تجارب الحياة الماضية المؤلمة والمؤلمة عندما تُمنح بيئة متقبلة حيث تكون حرة في إظهار نفسها. سيمكنك هذا من رؤية جوانب مهمة من حياتك الماضية ربما كانت ستبقى مخفية لولا ذلك. تمارين الانفتاح: اختر موقفًا في حياتك يُزعجك أو موقفًا يبدو غير عادل. اسأل نفسك ماذا فعلت لتستحق هذا. كن صادقًا مع نفسك بالتخلي عن الأفكار المسبقة أو الأفكار أو المشاعر أو الأحكام أو التبريرات. ادخل في إطار ذهني تأملي وافتح خيالك. دعه يتدفق مع الصور والأفكار والمشاعر لجميع الاحتمالات والاحتمالات لما قد تكون فعلته أو مررت به في حياة سابقة والتي تسببت في ما تمر به الآن وخلقته. فقط اذهب مع تدفق ما يظهر في عقلك. قم بتوصيل كيفية تناسب المعلومات التي تتلقاها عن حياة سابقة مع حياتك الحالية. اكتب في يومياتك كل ما تصبح على دراية به. اعمل مع المعلومات التي تتلقاها عن حياة سابقة من خلال رؤية كيفية ملاءمتها لحياتك الحالية. عندما تصبح على دراية بالحقيقية، يكون الأمر كما لو تم تشغيل مصباح كهربائي بقوة ٣٠٠ وات ويمكنك رؤية أجزاء مهمة من حياتك الماضية لم تكن على دراية بها من قبل.

الفصل التاسع الأحلام ... صور حياتك الماضية

الأحلام هي مفتاح عقلك الباطن وتوفر لك مدخلاً آخر إلى ذكريات حياتك الماضية. الأحلام تربط الماضي بالحاضر معًا.إنها تكشف عن رؤى وإجابات حول حياتك الماضية من خلال عرض صور لك لكيفية تفاعل حياتك الماضية مع حياتك الحالية وتأثيرها. إنها تقدم لك كل ما تريد معرفته ولكنك كنت تخشى السؤال عنه، وستخبرك بأشياء لا تريد أن تعرفها ولكن كان لديك الشجاعة للسؤال عنها. الأحلام هي دليل موثوق وخبير في عوالم الأسرار والإتقان الروحي. تُظهر لك الأحلام العالم السحري

والصوفي بداخلك وتزودك بالمعرفة والوعي اللذين يساعدك في كل طريق وجانب من جوانب حياتك. بينما تستكشف أحلامك وتختبرها، ستكتشف كيف يُظهر لك عقلك الباطن حياتك الماضية وستفتح وعيك الروحي. عقلك الباطن على طول موجي مختلف عن عقلك الواعي. إن ذاتك الروحية وذاتك الجسدية مختلفة مثل الليل والنهار، وتعمل على مستويات مختلفة من الوعي والطاقة. عندما تحلم، فإنك تتناغم مع معرفتك الداخلية وتفتح وعيك الروحي. في أحلامك، تتمتع ذكريات حياتك الماضية بحرية التعبير عن نفسها. أحلام الحياة الماضية ستعرض لك أحلامك مشاهد من حياتك الماضية. تصور أحلامك بدقة أحداثًا ومشاعر من حياتك الماضية؛ فهي تمنحك رؤى ومعلومات حول سبب ظهور الذكرى في حياتك الحالية. ستقدم لك بعض أحلامك صورًا واضحة لأحداث الحياة الماضية بينما قد يمنحك البعض الآخر صورًا غائمة محاطة بالرمزية. هناك ثلاثة أنواع من أحلام الحياة الماضية. النوع الأول هو الأسهل في التعرف عليه لأن الصور والأحداث في الحلم تظهر في إطار زمني مناسب. يمنحك الحلم رؤى حول حياة سابقة من خلال إظهار صور واضحة وحرفية لمن كنت من قبل وما مررت به. تظهر صور الحلم نفسها في حركة متدفقة، وتصور أبرز مشاهد الحياة الماضية التي تتعلق مباشرة بحياتك الحالية. تفسر هذه الأحلام نفسها من خلال إظهار العلاقة بين ما تمر به حاليًا وما مررت به في حياتك الماضية. يوفر لك النوع الثاني مشاعر وشظايا من صور الحياة الماضية. يتعلق الحلم بتعلم درس كرمي؛ قد يتضمن أشخاصًا تتعامل معهم حاليًا وشاركتهم حياة سابقة. يعيد الحلم عرض أحداث ومشاعر مررت بها في حياتك الماضية، والتي تؤثر عليك الآن، ويُظهر الكارما التي تتطلب التوازن. قد تتكرر الأحلام، وتُظهر لك صورًا مختلفة تحمل الرسالة نفسها، حتى تفهم الحدث أو العاطفة الماضية وتُوازنها. قد يصعب تمييز هذا النوع من الأحلام على أنه حلم من حياة سابقة، لأنه يُظهر مواقف حاضرة تُشبه تجارب الحياة الماضية، وتحلم بأحداث

الماضي في إطار زمني حاضر. قد تبدو صور الحلم غير مرتبطة بحياتك الماضية. عندما تُدرك انعكاس أحداث ومشاعر الحياة الماضية، تتغير صور الحلم ومحتواه ليكشف عن صور من الحياة الماضية. عندما تنخرط في حلمك من خلال موازنة الكارما التي تُدركها رمزيًا، وفي الوقت نفسه موازنة الكارما في حياتك الحالية، قد تبدأ الأحلام بالظهور في صورة واضحة. في الحلم الواضح، تُدرك الحلم بوعي وأنت تحلم به، وتُشارك فيه بنشاط وأنت تُراقبه. باختصار، تستيقظ داخل حلمك وأنت لا تزال نائمًا. يفتح الحلم الواضح قناة تواصل بين عقلك الواعي واللاواعي. عندما يصبح الحلم واضحًا، يمكنك الاستمرار فيه لاكتشاف كل ما تريد معرفته. يمنحك هذا قدرًا كبيرًا من المعلومات الواضحة حول أحداث الماضي ومشاعره، ويوضح لك الروابط مع الأحداث والمشاعر الحالية المقابلة. يمكنك برمجة عقلك الباطن ليمنحك أحلامًا واضحة عن حياتك الماضية (أو أي شيء آخر) من خلال إعطاء نفسك اقتراحًا قبل النوم، أو إخبار عقلك الباطن بالتواصل مع عقلك الواعي أثناء نومك، أو ببساطة إخبار نفسك بأنك ستستيقظ داخل الحلم. يحدث النوع الثالث عندما تتعلم درسًا كارميًا أو كارما متوازنة. يؤكد الحلم الدرس الذي تعلمته أو الكارما التي كانت متوازنة. صور الحلم رمزية وحقيقية في آن واحد، وتظهر الصور في صور مألوفة لديك. يمنحك الحلم إدراكًا لإنجازك ويوضح المكافآت التي حصلت عليها. بعد رؤية أحد هذه الأحلام، تستيقظ بشعور من التغذية الروحية والسلام الداخلي. نسخة أخرى من الحلم تتحقق من الذكريات التي قد تكون على دراية بها بالفعل، وتوضح لك كيفية فهم حياتك الماضية بشكل أفضل بالإضافة إلى تقديم طرق لإكمال الكارما الخاصة بك. يوفر لك الحلم فهمًا أعمق ووعيًا أوضح لتطور روحك. تُظهر صور ومحتوى الحلم الجوانب الروحية لواقعك المادي. فك رموز أحلامك يتم نسيان العديد من أحلامك أو إساءة فهمها عن عمد لأنك تعتقد أن أحلامك يصعب تذكرها وفهمها. يصبح اعتقادك نبوءة تحقق ذاتها. إذا كنت تريد أن تتذكر وتفهم أحلامك،

فاعمل بنفس الصفات الثلاث للرغبة والتوقع والإيمان التي فتحت ذكريات حياتك الماضية. يكون فك رموز الأحلام سهلاً عندما تطبق بعض المبادئ الأساسية على عملية الحلم. ينظر الكثير من الناس إلى أحلامهم على أنها منفصلة عن أنفسهم وهذا يتسبب في سوء فهمهم وتفسيرهم الخاطئ لأحلامهم. عندما تحلم، فأنت تشارك في الفعل؛ عندما تفسر أحلامك، تميل إلى رؤية نفسك ومحتوى الحلم كمراقب خارجي بدلاً من مشارك حميم. الأحداث والصور والعواطف في أحلامك تنشأ من أفكارك ومشاعرك وتجاربك. عندما تفهم كيف تتصور المعلومات المقدمة في أحلامك، يمكنك تفسير أحلامك بدقة. يتواصل عقلك الباطن من خلال الصور والرمزية، مكونًا صورًا تُظهر الأفعال وتصف المشاعر. تحتوي صور أحلامك على رموز مهمة للغاية. بمجرد فهم الرمز، تنفتح رسالة الحلم. ترتبط أحلامك بشكل خاص بتجاربك ومستوى وعيك. تعتمد صور أحلامك على تصوراتك لما تعنيه الصور والرموز بالنسبة لك. يتم اختبار الأحلام في الصور ثم ترجمتها إلى كلمات. عندما تفسر أحلامك، تصبح الصور كلمات تكشف عن معنى الحلم. إذا وضعت أحلامك في منظور واعٍ، فإنها تصبح مشوهة بحيث لا يمكن التعرف عليها. إذا استجبت لحلمك بوضعه في تسلسل منطقي إما للماضي أو الحاضر، أو الحقيقي وغير الحقيقي، فإنك تميل إلى الضياع في فهم أحلامك. ستكتشف أن معظم الصور والمعلومات، إن لم يكن كلها، قد فُقدت أو أُسيء فهمها أثناء عملية الترجمة والانتقال من عقلك الباطن إلى عقلك الواعي. أهم ما في فهم أحلامك هو احترام طريقة ظهورها، وتقديرها كمصدر خاص للمعرفة. لفهم أحلامك، فسّرها بالطريقة والروح التي وُضعت بها. أنت تحلم في مستوى اللاوعي، لذا فسّر حلمك في مستوى اللاوعي. مفتاح فهم أحلامك هو إدراك أن عقلك الباطن يمتلك الحقيقة وهو على استعداد لمشاركتها معك. فك رموز أحلامك من خلال مشاعرك تجاه الحلم، ومن خلال تحديد محتوى الحلم وسياقه. لاحظ ما كنت تفعله وما حدث في الحلم. لاحظ

جميع تصوراتك ومشاعرك تجاه الحلم. بما أن صور أحلامك تنبع من عقلك الباطن، اسأل نفسك كيف تشعر تجاه الأحداث المصورة في حلمك. انظر كيف يرتبط الحلم بتجاربك ومشاعرك الحالية، وابحث عن الماضي الذي يمكن أن ينعكس في صور الحاضر. بعض أحلام حياتك الماضية يسهل تفسيرها لأن الأحلام حرفية والصور واضحة. إذا كانت أحلامك صعبة الفهم بعض الشيء، فقد تُظهر لك مشاعر وأحداثًا من حياتك الماضية لم تكن مستعدًا بعد لإدراكها وقبولها، وقد تحتاج إلى اكتشاف واستكشاف الصور التي تقدمها لك أحلامك بشكل أكبر. يمنحك عقلك الباطن صورًا ورموزًا في أحلامك ستساعدك على فهم رسالة مهمة في حياتك الحالية. انظر بعمق داخل الصور لاكتشاف ما يُظهره عقلك الباطن ويقوله لك. هناك أشياء محددة يجب البحث عنها في التعرف على حلم الحياة الماضية. ابحث عن أوجه التشابه مع المواقف الحالية التي قد تكون انعكاسًا لأحداث الحياة الماضية. يساعدك هذا على توضيح ما إذا كان الحلم يتعلق بحياتك الحالية أو حياة سابقة. لاحظ أي صور تتعلق مباشرة بعصر ماضي من الزمن، مثل الهندسة المعمارية وأسلوب الملابس. لاحظ أي مشاهد أو صور غير متزامنة مع التدفق الرئيسي للحلم. قد تمثل هذه الأشياء أشياء رأيتها أو فعلتها، أو أماكن كنت فيها في حياتك الماضية، ويقوم عقلك الباطن بإدراجها في حلمك حيث تبرز مثل الإبهام المؤلم. انتبه لمشاعرك حول أحلامك. يمكن أن يظهر حلم الحياة الماضية نفسه بطرق مختلفة عديدة. ستساعدك مشاعرك على اكتشاف الأحلام التي تُظهر لك صور حياتك الماضية. تخطيط أحلام الحياة الماضية يمكنك التخطيط وبرمجة حلم حياة سابقة. قبل أن تذهب إلى النوم مباشرة، قدم لنفسك اقتراحًا لا واعيًا للحلم بحياة سابقة. سيختار عقلك الباطن الحياة الماضية الأنسب لك لتصبح على دراية بها. قد يكون الاقتراح العام شيئًا من هذا القبيل: "أثناء نومي الليلة، سأحلم بإحدى حياتي الماضية. سأرى الصور بوضوح شديد وأتذكر كل التفاصيل المتعلقة بحلمي. في

الصباح، سأفهم حلمي تمامًا. سأفسره بدقة وأفهم جميع روابط الحياة الماضية بحياتي الحالية. سأكون قادرًا على استخدام المعرفة التي اكتسبتها لمساعدتي في حياتي الحالية." قد يبدو هذا اقتراحًا طويلًا، ولكنه يضع الأساس للانفتاح والتذكر والتفسير والفهم والسماح لأحلام حياتك الماضية بمساعدتك. إذا كانت لديك بالفعل بعض المعلومات حول إحدى حيواتك الماضية، فيمكنك أن تكون أكثر تحديدًا في اقتراحك وأن تدمج تلك المعلومات. إذا كانت لديك مشكلة في حياتك الحالية تشعر أنها تتعلق بحياة سابقة، فضع ذلك في المزيج. أثناء تقديم الاقتراحات لنفسك، قد تصبح على دراية بصورة أو شعور حول حياة سابقة. هذا هو عقلك الباطن الذي يتناغم مع إحدى حيواتك الماضية ويمنحك معاينة للجذب القادم. تمارين الانفتاح خطط وبرمج أحلام الحياة الماضية. قد ترغب في الاحتفاظ بمذكرات منفصلة لأحلامك – مذكرات الأحلام. لأن الأحلام ذات قيمة كبيرة في كل جانب من جوانب حياتك، اكتب جميع الأحلام التي تراها. قم بتضمين مشاعرك حول أحلامك والرموز الموجودة فيها. حدد ما إذا كانت تتعلق بإحدى حيواتك الماضية أو إذا كانت تتعلق بحياتك الحالية فقط من خلال النظر إلى الرسالة العامة في أحلامك. اربط أحلام حياتك الماضية بالأحداث والعواطف والتجارب في حياتك الحالية. اكتب جميع المعلومات والرؤى التي تقدمها لك أحلامك. سيساعدك هذا على فهم معانيها الحقيقية ويزيد من اتصالك بمعرفتك الداخلية وينسجم مع طبيعتك الروحية. سيحسن تفسير أحلامك من فهمك وتعرفك على رموز وصور اللاوعي، وسيوضح لك كيف تتواصل أحلامك معك. مع استمرارك في تسجيل أحلامك، ستصبح أكثر وضوحًا واكتمالًا، وستقدم لك رؤى حول نفسك وإجابات لجميع الأسئلة التي لديك حول حياتك الماضية. من وقت لآخر، راجع الملاحظات في مجلة أحلامك. قد تجد إجابات لأسئلة لم تطرحها بعد وإجابات لأسئلة لم تكن على دراية بها حتى وجدت الإجابة. ستكشف أحلامك عن صور لحياتك الماضية وتساعدك على اكتشاف وفهم كل ما تريد معرفته.

الفصل العاشر الذات المنفصلة والروحانية

هناك ما هو أكثر منك مما تراه العين. يكشف العالم بداخلك عن العديد من الوجوه وجوانب الوعي الذاتي، سواء في الماضي أو الحاضر. عندما تبدأ بفهم التعبيرات الخارجية لتجاربك، وتتقبل أفكارك ومشاعرك تجاهها وتعترف بها، فإنك تنمي وعيك الداخلي وتوسع معارفك. تصبح أكثر وعيًا بمشاعرك الكامنة التي تبرز للاعتراف بها، وتجد أن مشاعرك تمنحك الفهم الذي يُمكّنك من إدراك المدى الكامل لتجاربك. وبينما تواصل رحلتك نحو الوعي الذاتي والمعرفة الروحية، تبدأ بإدراك أنك باكتشاف حياتك الماضية، تكتشف "ذاتك" وروحك. ذاتك الداخلية هي ذاتك الشعورية وتحتوي على جميع مشاعرك وتجاربك. ذاتك العليا هي ذاتك المطلعة ولديها الوعي الكامل والفهم التام لحقيقتك الداخلية ومعرفتك. ذاتك العليا هي حلقة الوصل بروحك. روحك هي جوهر كل ما أنت عليه وما هو عليه في الوعي المتراكم لذاتك الداخلية وذاتك العليا. تدمج روحك جميع التجارب والمعارف من حيواتك الماضية في تجاربك ومعارفك الحالية. يتم اختبار تجسيدك الحالي والتعبير عنه من خلال جميع جوانب ذاتك الداخلية وذاتك العليا. تشكل مشاعرك بدايات تجاربك. عندما تتواصل مع مشاعرك، تتعرف على ذاتك الداخلية. ومن خلال تجاربك، تكتسب المعرفة. ومن خلال هذا الاتصال، تتناغم مع حقيقتك الداخلية وتدرك ذاتك العليا. بفهم وتطبيق معرفتك، تدرك روحك. يبدأ وعيك الذاتي من داخلك، ويتجلى من خلال مشاعرك وتجاربك، ومعرفتك الداخلية وحقيقتك، وطريقة عيشك، وما تؤمن به. بتعمقك في جميع جوانب ذاتك، تفهم تمامًا تجاربك ومشاعرك، في حياتك الحالية والماضية، من خلال النظر إليها بوعي متزايد. هذا يجعلك على اتصال بحقيقتك وطبيعتك الروحية الحقيقية. تكتسب معرفة بكيفية ارتباط تجاربك الماضية بتجاربك الحالية، وتفهم سبب

ظهور ذكريات حياتك الماضية لمساعدتك في حياتك الحالية. مشاعرك ومعرفتك ووعيك تُشكل جوهرك الداخلي. بفهم حياتك الماضية من وعي روحك، وبتصفية وعيك من خلال معرفة ذاتك العليا ومشاعر ذاتك الداخلية، تؤثر في مشاعرك وتجاربك وتغيرها، وتزيد من معرفتك مع اكتسابك للوعي. ثم يتحول هذا الوعي إلى ذاتك الداخلية وذاتك العليا. إنها دورة مستمرة من النمو والتعلم والتطور. ذاتك الداخلية ذاتك الداخلية موجودة بداخلك. ومن خلال ذاتك الداخلية، تصبح على دراية بمشاعرك الحقيقية تجاه كل شيء في حياتك. ذاتك الداخلية تترجم مشاعرك إلى حقيقة. وهذا يساعدك على فهم مشاعرك وتجاربك في حياتك الماضية، وتأثيرها على حياتك الحالية. ذاتك الداخلية هي رفيقك الدائم والمؤتمن، وهي حارس أسرار اللاوعي. تعرف ذاتك الداخلية الحقيقة الحقيقية للعالم من حولك والعالم بداخلك. لقد كنت على دراية بذاتك الداخلية طوال حياتك، من خلال مشاعرك. أنت على اتصال مع ذاتك الداخلية عندما تكون هادئًا داخل نفسك، لترتيب أفكارك وتجاربك، واكتشاف ما تشعر به حقًا تجاه الأشياء. تساعدك ذاتك الداخلية على اكتشاف سبب شعورك بالطريقة التي تشعر بها وهي بمثابة لوحة الرنين الخاصة بك التي تعكس كيفية استجابتك وتفاعلك مع كل شيء في حياتك. تعرف ذاتك الداخلية مشاعرك الحقيقية وتنقلها إلى مستوى واعٍ من خلال عواطفك وردود أفعالك تجاه تجاربك. إن ذاتك الداخلية تنصحك وتمنحك التوجيه من خلال مشاعرك.مهما كان الموقف أو الظروف، فإن ذاتك الداخلية ترى من خلال جميع الواجهات وتدرك الحقيقة بوضوح. باتباع مشاعرك، ستعرف غريزيًا وبديهيًا ما هو الصواب بالنسبة لك. كل ما عليك فعله لمعرفة حقيقة كل شيء هو أن تثق بمشاعرك وتؤمن بنفسك. الثقة تبدأ من داخلك. عندما تختبر الثقة، تكون قد اكتشفت الحقيقة. عندما تتواصل مع نفسك، ستتعلم كيف تثق بمشاعرك وردود أفعالك على أحداث حياتك، وهذا يعلمك كيف تثق بنفسك الداخلية وكيف تتبع مشاعرك. عندما تثق بنفسك، ستدرك الحقيقة في داخلك.

هذا يساعدك بشكل كبير في فهم ذكريات حياتك الماضية وفي إظهار جميع جوانب تجاربك. قد تكون أيضًا على دراية بنفسك الداخلية كصوت خافت بداخلك يهمس لك من هدوء عقلك. يُشار إلى صوتك الداخلي أحيانًا باسم الحدس أو الحدس أو الشعور بمعرفة شيء ما. تتحدث إليك ذاتك الداخلية من خلال صوتك الداخلي ومشاعرك، وتقول الحقيقة في جميع الأوقات. عندما تثق بنفسك وتستمع إلى الصوت الداخلي، ستسمع الحقيقة دائمًا. كلما استمعت إلى صوتك الداخلي وكلما وثقت بنفسك الداخلية، كلما سمعت أكثر وأصبحت على دراية أكثر. تمارين الانفتاح لكي تكون على اتصال حقيقي بنفسك الداخلية وللاستماع إلى الصوت الداخلي، عليك أن تتجاهل المشتتات والثرثرة الواعية للعقل. من الأسهل بكثير أن تكون على اتصال بنفسك الداخلية في بيئة طبيعية وسلمية. أنت أكثر تقبلاً لسماع والاستماع إلى صوتك الداخلي عندما تكون في مكان هادئ ومريح. يمكنك العثور على هذا المكان داخل عقلك من خلال وضع أفكارك ومشاعرك في مشهد طبيعي حيث تكون منسجمًا مع هدوء الطبيعة ولطفها ومع نفسك. يمكنك إنشاء ملاذ داخلي – مكان خاص بداخلك – حيث تختبر الانسجام مع نفسك الداخلية وتشعر بفرحة كونك على طبيعتك. ملاذك الداخلي هادئ وسلمي للغاية، حيث تختبر العزلة وتسمح لنفسك بأن تكون على طبيعتك. إنه المكان الذي تنظر فيه إلى داخل نفسك لتتأمل بهدوء مشاعرك تجاه الأحداث التي تجري في حياتك. إنه المكان الذي تسمع فيه صوتك الداخلي وتنصت إليه وتجد إجابات للأسئلة التي تطرحها. إنه المكان الذي تتواصل فيه مع ذاتك الداخلية وتفهم مشاعرك، حيث تثق بنفسك لمعرفة الحقيقة. يمكن أن يكون ملاذك الداخلي أينما ومهما أردت أن يكون. يمكن أن يكون مكانًا كنت فيه من قبل أو مكانًا تخلقه في ذهنك. قد يرمز ملاذك إلى شعور شعرت به أو مكان كنت فيه حيث شعرت حقًا بأنك أنت واستمتعت بكونك طبيعيًا. يمكن أن يمثل مزاجًا مررت به حيث شعرت حقًا بالتواصل مع نفسك والتناغم مع الطبيعة. إنشاء ملاذك

الداخلي. كن في حالة ذهنية تأملية وتخيل بيئة طبيعية وهادئة حيث تكون على اتصال مع ذاتك الداخلية ومتناغمًا مع الطبيعة. اصنع ملاذك الداخلي في ذهنك. انظر واشعر وكن في ملاذك الداخلي. استمتع بالشعور بالسلام والهدوء داخل نفسك. اختبر هدوء الطبيعة ولطفها وأنت تفتح وعيك لذاتك الداخلية. في يومياتك، صف مشاعرك تجاه نفسك وأفكارك عندما تكون طبيعيًا ومنسجمًا مع ذاتك. يساعدك هذا على إدراك كيفية تواصلك مع مشاعرك، وكيف تظهر حقيقتك ومعرفتك الداخلية. صف شكل ملاذك الداخلي ولاحظ الصور التي أصبحت على دراية بها. قد ترمز هذه الصور إلى بعض مشاعرك الداخلية العميقة. فسر الصور لاكتشاف سبب ظهورها في ملاذك الداخلي. تواصل مع مشاعرك تجاهها وما تمثله لك. بعد إنشاء ملاذك الداخلي، يمكنك الذهاب إليه متى شئت ولأي سبب. يمكنك الذهاب إلى هناك للتواصل مع ذاتك الداخلية ولمعرفة مشاعرك الحقيقية. يمكنك الذهاب إلى هناك للاستماع إلى صوتك الداخلي وسماع الحقيقة. في هدوء ملاذك الداخلي، يمكنك الاسترخاء والشعور بالسلام. يمكنك تجربة الانسجام مع نفسك والشعور بفرحة الوجود. يمكنك أن تتعمق في ذاتك لتفتح ذكريات حياتك الماضية وترى كيف تنعكس في مشاعرك وتجاربك الحالية. عندما تصبح على اتصال بمشاعرك وتستمع إلى أفكارك، تكتسب بصيرة وفهمًا لسبب رد فعلك بالطريقة التي تتفاعل بها في الوقت الحاضر مع مشاعرك وتجارب حياتك الماضية. مفتاح المعرفة. عندما تتعمق في ذاتك، تختبر الانسجام مع الطبيعة ومع طبيعتك الداخلية. تتناغم مع وعيك الطبيعي بمن أنت من خلال التواصل مع مشاعرك الحقيقية والثقة بنفسك. عندما تفعل ذلك، تفتح معرفتك الداخلية وتدرك أن لديك الحقيقة بالفعل في الداخل. تصبح على دراية بأن لديك مفتاح المعرفة. في التأمل التالي ستكتشف مفتاح المعرفة. يفتح المفتاح فهمك الكامل لنفسك من خلال فتح جميع الأبواب لمشاعرك الداخلية وحقيقتك، لتجاربك الحالية وذكريات حياتك الماضية، لذاتك العليا وجوهر روحك، ولوعي

طبيعتك الروحية الحقيقية. ادخل في إطار ذهني تأملي وكن على اتصال بنفسك في ملاذك الداخلي. في مكان ما في محرابك، تدخل مكانًا روحيًا خاصًا بداخلك. تشعر وكأنك كنت هناك من قبل. لطالما عرفت الطريق إلى هذا المكان الأكثر خصوصية وروحانية. تنظر حولك، ترى مفتاحًا ذهبيًا. هذا المفتاح الذهبي يفتح معرفتك الداخلية وحقيقتك. مد يدك للمفتاح الذهبي. أمسكه بين يديك واشعر بدفئه. اشعر به ينبض بالطاقة الإيجابية والقوة. أمسك المفتاح داخل قلبك واشعر بنفسك تزداد وعيًا بمشاعرك وحقيقتك الداخلية. أمسك المفتاح داخل عقلك وافهم كنوزه. اشعر بعقلك ينفتح ويتوسع في المعرفة والوعي. أمسك المفتاح داخل روحك واشعر بنفسك تزداد وعيًا بالمعرفة الروحية بداخلك. المفتاح الذهبي الذي تحمله بين يديك، وداخل قلبك وعقلك وروحك، ملك لك. لقد استكشفت جزءًا خاصًا جدًا من نفسك ووجدت كنزًا أثمن وأثمن من أي كنز آخر يقدمه العالم. لقد وجدت مفتاحًا ذهبيًا يفتح جميع المداخل إلى عقلك وإلى المعرفة الروحية لروحك. اكتب كل ما اختبرته في تأملك. لاحظ جميع مشاعرك وأفكارك وأنت تفتح معرفتك الداخلية وتصبح على دراية بالحقيقة بداخلك. اكتب جميع الصور التي رأيتها وأنت تزيد من مستوى وعيك الروحي من خلال الدخول إلى نفسك وإيجاد مفتاح المعرفة. ذاتك العليا إن ذاتك العليا هي الجزء الأكثر حكمة ومعرفة منك وهي على دراية بكل شيء عنك. تقدم لك ذاتك العليا التوجيه والإرشاد في حياتك على المستويين المادي والروحي. عندما تصبح على دراية بنفسك العليا، وتفتح معرفتك الداخلية وحقيقتك، فإنك تمكن نفسك من العيش على مستوى أكثر وعياً. من خلال تجربة جميع جوانب حياتك ومن خلالها ومن منظور ذاتك العليا، فإنك تزيد من معرفتك ووعيك. إن ذاتك العليا موجودة في جميع جوانب حياتك، من الدنيوية إلى السحرية. يمكنك أن تعطي كل مشاكلك وهمومك ومخاوفك اليومية إلى ذاتك العليا. ستتعامل ذاتك العليا معها بفهم ومعرفة، وستوضح لك كيفية الاعتناء بها. يمكنك اللجوء إلى ذاتك العليا لأي سبب،

وستفهم ذاتك العليا وتقبل ما تشعر به وتختبره، وستُريك كيف تفهم نفسك بطريقة أفضل وأوضح. ذاتك العليا هي مُعلّمك ومرشدك. من خلال جميع تجاربك، الماضية والحاضرة، تكتسب فهمًا لذاتك. تكتسب المعرفة من تجاربك؛ ومن خلال معرفتك، تُصبح مُدركًا لحقيقتك. بمعرفة حقيقتك، تتقدم إلى مستويات أعلى من التعلم. ذاتك العليا هي دليلك وستقودك، بفهم وبصيرة، إلى ذكريات حياتك الماضية ومن خلالها. يمكنك المرور بذاتِك العليا لتحقيق وعي كامل بجميع الأحداث والمشاعر التي مررت بها في حياتك الماضية. يمكن لذاتك العليا أن تُساعدك على إدراك استجاباتك الحالية لأحداث الحياة الماضية من خلال شرح كيفية ارتباط التجربة بحياتك الحالية. يمكنك أن تطلب من ذاتك العليا إجابات حول مشكلة تعود أصولها إلى حياة سابقة. ستُريك ذاتك العليا كيفية التواصل مع تجربة الحياة الماضية لفهم المشكلة وحلها. يمكن لذاتك العليا أن تُفسر من كانوا الأشخاص الحاليين في حياتك الماضية وعلاقتك بهم في الماضي. سيُظهر لك ذاتك العليا الكارما التي حدثت بينكما ويشرح أسباب التواجد معًا مرة أخرى. سيساعدك ذاتك العليا على فهم جميع جوانب الكارما الخاصة بك ويرشدك خلال عملية التوازن. تفتح ذاتك العليا التواصل بين وجودك المادي وتجاربك وفهمك الروحي لنفسك ووعيك. ذاتك العليا هي رابط بين مشاعرك وروحانيتك، وتعمل كوسيط بين التعبير عن تجاربك المادية والتعبير عن وعيك الروحي. ذاتك العليا هي قناة عالمية للمعرفة والوعي والنور، وهي الرابط إلى روحانيتك. سيُظهر لك ذاتك العليا عالم المعرفة ويساعدك على الصعود إلى العوالم الروحية للوعي بينما تصل إلى التنوير داخل نفسك. من خلال حكمة ومعرفة ذاتك العليا، تُصبح مدركًا لروحك وتفهم طبيعتك الروحية الحقيقية. تمارين الانفتاح يمكنك إدراك ذاتك العليا بطرق مختلفة عديدة. يُدرك كل شخص ذاته العليا بطريقة فريدة له. يشعر بعض الناس بذاتهم العليا كطاقة أو شعور، بينما يرى آخرون أنفسهم في صورة عالمة وحكيمة من جميع النواحي. تظهر بعض هذه الذات العليا رمزيًا

كحكماء كبار، أو فلاسفة أو معلمين قدماء، بينما يظهر بعضها الآخر كأم أو أب يرعى ويرعى ويواسي. ذاتك العليا هي ثمرة كل المعرفة التي اكتسبتها وكل التجارب التي مررت بها في كل حياة. عندما تُدرك ذاتك العليا، تُدرك نفسك. ذاتك العليا جزءٌ مميزٌ منك. لقد عرفت ذاتك العليا منذ الأزل، في كل حياة مررت بها وفي الوقت الذي قضيتماه معًا بين الحياة والأخرى. هناك رابطٌ بينكما تكوّن منذ بداية الزمان وتشكل طوال وجود روحك. إن لمّ شملكما معًا يُشبه وجودكما مع أقدم وأعز وأوثق صديق لديك. إنه أكثر شيء طبيعي في العالم، ويُشعرك وكأنك عائدٌ إلى المنزل بعد رحلة طويلة كنت فيها تائهًا، جائعًا، خائفًا، ووحيدًا. إذا كنت قد انقطعت عن التواصل مع ذاتك العليا، فإن لم الشمل يكون عاطفيًا في بعض الأحيان، مليئًا بالفرح والسعادة التي لا يمكن للكلمات وصفها. إعادة التوحيد مع ذاتك العليا. في التأمل التالي، اسمح لنفسك بأن تصبح على دراية بنفسك العليا وأن تعيد بناء الرابطة بينكما. كن في حالة ذهنية تأملية وادخل إلى ملاذك الداخلي لتشعر بالسلام والهدوء داخل نفسك، لتكون على اتصال بنفسك ومتناغمًا مع الطبيعة. ستشعر بجو خاص في ملاذك الداخلي وإحساس بالوعي يتزايد بداخلك. بالنظر حول ملاذك، ترى ذاتك العليا تنتظرك. عندما تنظر إلى ذاتك العليا، ستشعر بشعور لا يصدق بالاحترام والثقة. عندما تبدأ ذاتك العليا في السير نحوك، ستشعر بمشاعر إيجابية للغاية تنبعث من ذاتك العليا وتشعر بالطاقة والمعرفة التي تشع من داخل ذاتك العليا. بينما تمضي قدمًا لإعادة التوحيد مع ذاتك العليا، ستشعر بشعور رائع بالفرح والسعادة. عندما تحتضنك ذاتك العليا، تشعر بأنك تندمج في المعرفة والوعي والنور. أنت تعلم أنك وجدت ما كنت تبحث عنه. لقد وجدت الجانب الأسمى من نفسك. بطريقتك الخاصة، وبالطريقة التي تشعر أنها الأنسب لك، كن أكثر انسجامًا مع ذاتك العليا. اشعر بالتناغم الذي لديك مع ذاتك العليا الذي يقوي الرابطة بينكما بينما تفتح معرفتك الروحية ووعيك بشكل كامل. عندما تنتهي من التأمل، تنفس بعمق لبضع

لحظات، واشعر بالانسجام داخل نفسك ومع ذاتك العليا. تنفس الوعي وفهم كل ما اكتشفته عن ذاتك العليا. في يومياتك، اكتب كل ما اختبرته وأصبحت على دراية به عندما اجتمعت مع ذاتك العليا. اكتب جميع مشاعرك وأفكارك حول ذاتك العليا. لاحظ ما قالته لك ذاتك العليا وكيف بدت لك. لاحظ ما فعلته ذاتك العليا وكيف استجبت لها. حدد ووصف ذاتك العليا. يساعدك هذا على أن تصبح أكثر وعيًا بنفسك العليا وجميع المعرفة التي لديك بداخلك. إن معرفة ذاتك العليا هي مقدمة لإدراك روحك وفهم طبيعتك الروحية. جوهر روحك روحك هي مصدر الحياة غير الملموس والحيوي والروح بداخلك والتي هي أبدية وخالدة. روحك هي جوهر – الطاقة الروحية والوعي – لكل ما أنت عليه. روحك هي مجموع كل تجاربك وأفكارك ومشاعرك ومعرفتك المتراكمة. حياتك الماضية، وجميع الأحداث والعواطف الواردة فيها، هي جزء لا يتجزأ منك ولا ينفصل. عندما تصبح على اتصال بذاتك الداخلية ومشاعرك، وتصبح منسجمًا مع ذاتك العليا ومعرفتك، فإنك تصبح أيضًا على دراية بروحك والحقيقة بداخلك. إن محاولة تعريف الروح بطريقة تتناسب مع تصور الجميع لها أشبه بمحاولة اصطياد فراشة مراوغة. الكلمات لا تكفي لتفسير دقيق ووصف واضح لماهية الروح. سمع تعريف مستنير للروح في جنازة. بعد وفاة عمهما، كان فيلسوفان صغيران يبلغان من العمر خمس وست سنوات يناقشان مكان روحه. اتفقا على أنه سعيد وأن روحه في الجنة لأنه شخص طيب. بعد هذا الاتفاق، بدأا نقاشًا حول ماهية الروح. قال أحد الطفلين إن الروح هي عقل الإنسان وأفكاره. وقال الآخر إنها ما في قلبه ومشاعره. بعد أن حددا ماهية الروح واتفقا على أنهما على صواب، بدأا نقاشًا آخر حول مكان الجنة وكيف هي. قررا أن الجنة مكان ضبابي خلف السحاب، وربما تكون مكانًا مريحًا للنوم قليلًا والحلم قبل أن تستيقظ روحك مرة أخرى وتضطر إلى العمل في الجنة. شعرا بالرضا لأن الجنة مكان لطيف، فبدأا نقاشًا وديًا حول شكل الروح. قال أحد الطفلين إنها ستبدو كنجمة إذا كنت في الجنة. إذا لم تكن

في الجنة، فستبدو كشبح. قال الطفل الآخر، بقناعة مطلقة، إن الروح تبدو كأضواء تتحرك يمكنك رؤيتها ولمسها. في هذه المرحلة، تدخلت والدتهم في النقاش واقترحت عليهم أن ينظروا في أعينهم، ليتمكنوا من رؤية أرواحهم. حسم هذا الجدال، وبدأوا مسابقة التحديق. تمارين الانفتاح ١. يمكنك تعريف روحك من خلال مشاعرك وأفكارك عنها، وما تعتقد أنها عليه. دوّن إجاباتك على الأسئلة التالية. فكر جيدًا في إجاباتك، وتواصل مع مشاعرك تجاه روحك. عرّف وصفًا عامًا للروح. ستوفر لك فكرتك عن ماهية الروح إطارًا مرجعيًا يساعدك على تحديد مسارك للأسئلة العديدة التالية. عرّف وصفًا متعمقًا لروحك.ما هي روحك تحديدًا، وكيف هي في الحقيقة؟ كيف تُدركها، وما هو جوهرها أو مصدر حياتها؟ كيف تتجلى وتُعبّر عن نفسها في حياتك؟ ستساعدك إجاباتك على التواصل مع وعيك بروحك ومعتقداتك حول الروحانية والخلود. صف شكل روحك، ثم ارسم صورة لها. فسّر صورتك لاكتشاف ما تُظهره الصور. عادةً ما تكون الصور رمزية وتمثل تفسيرك الروحي لروحك. ٢. ستساعدك التأملات التالية على اكتشاف المزيد عن روحك. كُتبت مجلدات عن ماهية الروح وماهية الروحانية. في حين أن الكتب قد تُزودك بفهم فكري للموضوع، إلا أنها تعكس تفسير شخص آخر لما يراه عن الروح، بناءً على تجاربه وإطاره المرجعي. اكتشف الحقيقة بنفسك وافهم تجاربك الفريدة. بهذه الطريقة، ستفهم روحك وتعرف ماهية روحانيتك. عندما تُصبح أكثر وعيًا بروحك، ستتلقى فهمًا لنفسك لا يُمكن لأي قدر من الكلمات أن يمنحك إياه. عندما تختبر وعي روحك، تكتشف جوهر نفسك. تكتشف من أنت حقًا من الداخل إلى الخارج. رؤية روحك. عندما تنظر إلى داخل نفسك، ترى الجوانب غير الملموسة لروحك، وتفهم كيف تتصورها. ادخل في حالة ذهنية تأملية واذهب إلى ملاذك الداخلي. اشعر بالهدوء والسلام داخل نفسك بينما تصبح متناغمًا مع ذاتك الداخلية ومتناغمًا مع ذاتك العليا. اسمح لذاتك العليا بإرشادك وأنت ترى روحك بالطريقة الأنسب لك. كن متقبلاً لرؤية الصور،

وسماع الأفكار، والشعور بالمشاعر التي توفرها ذاتك الداخلية وذاتك العليا. في تأملك، انظر إلى داخل نفسك لترى الصفات الداخلية لروحك كما تنعكس في أفكارك ومعتقداتك، وتعبر عنها من خلال عواطفك وتجاربك. في البداية، قد تصبح على دراية بمشاعرك الداخلية وأفكارك وأحلامك وأهدافك. قد تجد بعض الأفكار الكاشفة حول شعورك الحقيقي تجاه نفسك. قد تصبح على اتصال بمشاعرك الحقيقية حول من أنت الآن وما تريد تحقيقه في هذه الحياة. قد تكتشف بعض الأدلة القيّمة على هدفك ومصيرك. عندما تنظر أكثر داخل نفسك، وتتواصل أكثر مع حقيقتك الداخلية ومعرفتك، ستفتح وعيك بروحك. قد ترى صورًا من حياتك الحالية والماضية تُظهر لك صفات روحك وكيف يتم التعبير عنها. بطريقة قوية وإيجابية، ستتناغم مع اهتزازات طاقة روحك بينما تصبح على دراية بالطبيعة الحقيقية لروحانيتك. اكتب كل ما أصبحت على دراية به في تأملك. لاحظ جميع الصور والأفكار والمشاعر التي تمثل الصفات غير الملموسة لروحك، والجوانب المختلفة لنفسك وتجاربك. اكتب كيف أدركت روحك وكيف يتم التعبير عن روحانيتك من خلال أفكارك ومشاعرك وتجاربك. وجوه من الماضي. عيناك هي نافذة على العالم بداخلك وهي مرآة روحك. عندما تُدرك الصفات غير الملموسة لروحك، وكيف تُعبّر عنها في حياتك الحالية، من خلال التأمل الأول، يُمكنك رؤية الصورة الأكثر ملموسية لروحك كما ظهرت في حياتك الماضية. تنعكس روحك في عينيك، ويمكنك رؤية انعكاس من كنت عليه في حياتك الماضية من خلال النظر إلى عينيك في المرآة لرؤية الوجوه العديدة لروحك. هذا التأمل جاد للغاية. إذا لم تكن مستعدًا لما قد تختبره من خلال التناغم أولاً مع ذاتك العليا، فانتظر حتى تشعر أنك مستعد. إذا تابعت دون أن تكون في حالة ذهنية تأملية ودون أن تسترشد بذاتك العليا، فستختبر أحد أمرين. إما أن تخاف مما تراه لأنك لن تتمكن من فهمه، أو سترى نفسك تنظر إلى انعكاسك وتتمنى لو أنك قد حققت المستوى العقلي المناسب أولاً. ادخل في حالة ذهنية تأملية وارفع مستوى

وعيك لتكون منسجمًا مع ذاتك العليا. عندما تفعل هذا، ستشعر بأن عقلك أصبح أكثر وعيًا بينما تفتح حقيقتك الداخلية ومعرفتك. بعد أن تصل إلى مستوى أكثر وعيًا للعقل، افتح عينيك وابدأ التأمل. اسمح لذاتك العليا بإرشادك وإعطائك إجابات وفهمًا لكل ما تختبره. انظر إلى نفسك، كما أنت الآن، في المرآة. سترى انعكاسًا ماديًا لروحك في هذه الحياة. ركز على عينيك، وانتبه لأفكارك ومشاعرك. تجاوز مظهرك الجسدي إلى عوالم الوعي الروحي حيث يمكنك رؤية الصور الفردية لروحك كما ظهرت في التجسيدات السابقة. سترى إما ملامح الوجه التي تصبح متراكبة على صورتك في المرآة أو ستشعر بوجوهك من الماضي دون رؤيتها جسديًا. ربما ستظهر نفسها في عين عقلك. عندما ترى أو تشعر بوجوهك من الماضي، ستتلقى فهمًا ووعيًا بتلك الحيوات السابقة وتأثيرها على حياتك الحالية. كلما تعمقت في التأمل في الصور التي تراها والمشاعر التي تختبرها، ستدرك من كنت من قبل وكيف ساهمت تجارب حياتك الماضية في تشكيل وعيك ليصبح ما أنت عليه الآن. ستتمكن من رؤية وفهم كيف تطورت روحك. عندما تنتهي من التأمل، دوّن كل ما مررت به وأصبحت على دراية به. دوّن جميع الصور التي رأيتها لنفسك، وأفكارك ومشاعرك حول كل صورة. دوّن جميع الأفكار والمعلومات التي أصبحت على دراية بها فيما يتعلق بمن كنت وماذا فعلت في حياتك الماضية. دوّن جميع الروابط مع حياتك الحالية. دوّن فهمك للتجارب من حياتك الماضية التي تُظهر لك كيف تطورت روحك من الماضي إلى الحاضر. طرق أخرى للاستكشاف. إذا كان لديك شخص مميز في حياتك تشعر بارتباط روحي به، شخص تشعر أنك شاركته حياة سابقة، يمكنك ممارسة نوع من تأمل المرآة معه أو معها. تعامل مع هذا التأمل المشترك بطريقة موقرة ومحترمة. قد ترغب أيضًا في قراءة الفصل الخامس عشر أولاً، "أنت والأشخاص في حياتك"، بالإضافة إلى القسم الخاص بحماية الضوء الأبيض في الفصل التالي. ادخل في حالة ذهنية تأملية. اجلس مقابل طاولة له أو لها ومسك

يديك. هذا يشكل رابطًا جسديًا ونفسيًا، أو توارد خواطر، بينكما. انظر في عيني بعضكما البعض وأخبر الشخص بما تراه وتشعر به. يساعدك هذا على أن تصبح أكثر وعيًا باتصالك الروحي معه أو معها، وقد يؤدي أيضًا إلى إثارة رؤى لدى الشخص الآخر. بالإضافة إلى ذلك، قد يصبح كل منكما على دراية بأحداث الحياة الماضية التي مررت بها معه أو معها. اكتب في يومياتك كل ما مررت به وأصبحت على دراية به. لاحظ جميع مشاعرك تجاه الشخص الآخر كما رأيت من كان في الماضي وجميع التفاعلات بينكما. انتبه بشكل خاص لمشاعرك من الماضي. اكتب جميع الروابط بين الماضي والحاضر التي تشتركان فيها.

الفصل الحادي عشر زيارة رؤى حياتك الماضية

بينما تتذكر وتعيد تجربة حياتك الماضية، ضع في اعتبارك أن ذكرياتك لا تتأثر بالوقت. حياتك الماضية حقيقية في الحاضر تمامًا كما كانت في الماضي. الطاقات التي تحيط بأحداث الحياة الماضية والعواطف تبقى في الحاضر. عندما تتذكر الماضي في الحاضر، فأنت تعيد تجربة الماضي على أنه الحاضر. الاثنان متشابكان لدرجة أنهما أصبحا مثل واحد. قد تكون حياتك الماضية قد حدثت منذ خمسمائة عام ولكن الطريقة التي تستجيب بها للأحداث والعواطف من الماضي واضحة وحقيقية تمامًا كما لو كانت حياتك الماضية قد حدثت قبل خمس دقائق. ويرجع ذلك إلى تدفق الطاقة التي تتسرب عبر الزمن بسبب تأثير الحياة الماضية على حياتك الحالية. عندما تتذكر وتعيد تجربة ذاكرة الحياة الماضية، فإنك تمزج طاقات الماضي والحاضر معًا. ومن خلال إدراكك لحياتك الماضية وفهمك لكيفية تأثيرها على حياتك الحالية، تتم مشاركة الطاقة بين الماضي والحاضر. لأنك تنظر إلى ذكريات الحاضر، فإن الماضي يُعاش في إطار زمني راهن. تُقدم لك رحلاتك

في الحياة الماضية رحلة شيقة وغنية بالمعلومات ومستنيرة لاكتشاف الذات. ستكون في حياتك الماضية بينما أنت متصل بحياتك الحالية. ستكون طريقتك في السفر هي إسقاط العقل، وسيكون دليلك هو ذاتك العليا. تمنحك رحلة حياتك الماضية فرصةً لمعرفة المزيد عن نفسك من خلال اكتشاف ما فعلته وما حدث في حياتك الماضية. ستكتشف من كنته سابقًا وتعيد تجربة أحداث حياتك الماضية. سترى كيف يؤثر ماضيك على حاضرك ويتفاعل معه ويؤثر عليه. ستكون ذكريات وكنوز رحلاتك هي الرؤى والمعرفة من حياتك الماضية، وفهم كيفية وسبب ارتباط الماضي بالحاضر. هناك عدة طرق يمكنك من خلالها رؤية أحداث ومشاعر حياتك الماضية وتجربتها. يمكنك زيارة رؤى حياتك الماضية دون الشعور بالمشاعر، أو يمكنك تجربتها من خلال إعادة عيش الأحداث والمشاعر، أو يمكنك القيام بالأمرين معًا. يمكنك أن ترى وتشعر وتكون داخل وخارج حياتك الماضية، في وقت واحد أو بشكل منفصل، من خلال تجربتها من وجهات نظر مختلفة. ستضعك بعض وجهات النظر مباشرة في حياتك الماضية، بينما ستمنحك وجهات نظر أخرى نظرة شاملة. بينما تستكشف حياتك الماضية، ستختبر وجهات نظر ونقاط مراقبة مختلفة لذكرياتك ستمنحك أكبر قدر من الفهم والوعي بالحياة الماضية. تجريبي. يضع هذا المنظور وعيك مباشرة في ذاكرة حياتك الماضية؛ تختبرها مع جميع المشاعر والأحداث المصاحبة المرتبطة بالذكرى. ترى وتسمع وتشعر وتشم وتتذوق صور الماضي. يتم امتصاص وعيك في المشهد ويحيط به تمامًا كل ما تمر به. عندما ينغمس وعيك في حياتك الماضية، فإنك تشعر بالعواطف وتختبر الأحداث. يساعدك هذا على فهم المشاعر التي ربما حملتها إلى هذه الحياة والتي تؤثر عليك وتؤثر عليك في المواقف الحالية. الانفصال. يزيلك هذا المنظور عاطفياً من ذاكرتك بينما تظل منخرطًا في المشهد. ترى حدث الحياة الماضية دون الشعور بالعواطف. تشعر وكأن الحدث يحدث لشخص آخر، وتحصل على جميع فوائد رؤية الحدث بالكامل وفهم المشاعر

دون الشعور بها. هذا مفيد بشكل خاص إذا كانت الذكرى مؤلمة أو صادمة لأنه يمنحك الموضوعية لاستكشاف مشاعر الحدث بطريقة واضحة. نظرة عامة. يضع هذا المنظور وعيك فوق حدث الحياة الماضي بينما تشارك فيه في نفس الوقت. أنت على دراية بجميع جوانب الحدث، وسيتوسع فهمك لما تختبره فيه. تشارك وعيك بين مشاهدة الحدث وفهمه تمامًا، والتواجد فيه وتجربته بالكامل. هذا يمنحك خيار وضع المزيد من وعيك إما في رؤية (مراقبة) أو تجربة (المشاركة) في الحدث. سيحدد اختيارك ما تريد القيام به وما هو الحدث. عندما تضع وعيك داخل الحدث، فإنك تشارك بنشاط في المشهد وتشعر بكل شيء عنه. عندما تضع وعيك فوق المشهد، فإنك تفهم أسباب وقوع الحدث ولماذا تصرفت بالطريقة التي فعلتها. تكتسب رؤى وإجابات من منظور ذاتك العليا. يساعدك هذا على فهم أصول الحدث والغرض من أفعالك السابقة. يمكنك دمج كل من المنظور التجريبي ومنظور الانفصال ضمن طريقة النظرة العامة. هذا يشبه تأثير المراجيح وكلا وجهتي النظر جزء لا يتجزأ من بعضهما البعض. يمكنك زيارة وعرض رؤى حياتك الماضية من خلال أحد المنظورات أو جميعها. قد تجد نفسك في منظور يتدفق إلى منظور آخر يوفر لك المزيد من التبصر والمعلومات حول حياتك الماضية. قبل أن تبدأ رحلات حياتك الماضية، ادخل في حالة ذهنية تأملية، وأحط نفسك بحماية الضوء الأبيض (التي سيتم شرحها لاحقًا في هذا الفصل)، وركز نفسك وأثبتها. عندما تشرع في رحلاتك، اسمح لذاتك العليا بإرشادك أثناء سفرك عبر رحلاتك. ستزور رؤى حياتك الماضية بالطريقة الأكثر معنى وملاءمة لك لتجربتها. الاستعداد لرحلاتك إلى الماضي قبل أن تذهب في رحلاتك الذهنية لزيارة حياتك الماضية، هناك بعض الأشياء التي يجب أن تكون على دراية بها والاستعداد لها. ستكون الحياة الماضية التي تعيد اختبارها هي الأهم في حياتك الحالية. وبينما تستكشف الماضي وتعيد اختباره، ستتمكن من رؤية الروابط بين الماضي والحاضر، وكيف يتشابكان ويتداخلان بشكل معقد. سافر

دون أعباء زائدة. تخلَّ عن القيود الواعية التي ستعيق رحلاتك إلى حياتك الماضية. خذ معك وعيًا متزايدًا بجميع الأحداث والمشاعر التي ستمر بها، واسمح لنفسك بفهم كل ما تواجهه. احمل معك تذكارات الفهم والمعرفة عند عودتك إلى الحاضر. خلال رحلاتك، قد تشعر ببعض الاستجابات الجسدية مثل حركة العين السريعة. يحدث هذا لأنك تستخدم عين عقلك لرؤية المشاهد. قد تجد أنك بحاجة إلى ابتلاع الكثير. هذا بسبب الاسترخاء العميق. قد يشعر جسمك باتساع شديد أو خفة شديدة، أو قد تشعر وكأنه يهتز بالطاقة. قد تشعر وكأنك تطفو فوق جسدك. هذا بسبب طاقة الضوء الأبيض وزيادة مستوى وعيك. عندما تبدأ بالسفر إلى الماضي، قد تشعر وكأنك تتحرك عبر نفقٍ بأضواء خافتة تتأرجح ذهابًا وإيابًا، وأصوات لطيفة تتدفق أو تتأرجح بجانبك. يحدث هذا لأنك تسافر عبر الزمن والطاقة. قد تشعر بإحساس طنين حول جسدك وفي أذنيك. يمكن أن يحدث هذا عندما تدخل مستويات أعلى من الوعي الروحي وتزامن طاقتك مع اهتزازات جسدك النجمي. عندما تعود إلى الحاضر، قد تشعر وكأنك تتحرك عبر طبقات من الطاقة؛ وعندما تدخل الحاضر، قد تشعر بأن هذه الطبقات أثقل أو أكثر كثافة. هذا لأن الطاقة الجسدية تهتز أبطأ من الطاقة الروحية. جميع هذه الاستجابات والمشاعر طبيعية وطبيعية؛ قد تختبر بعضها، أو لا تختبر أيًا منها، أو جميعها بدرجات متفاوتة، حسب حالتك الذهنية ومستوى وعيك، ومدى انخراطك في رحلتك. في حياتك الماضية، ستجد بعض الذكريات السعيدة والممتعة، وربما ستجد بعضها الآخر غير الجميل. قد يكون هناك بعض الأشياء المروعة الكامنة في الماضي. ربما تكون قد فعلت بعض الأشياء السيئة أو مررت بأحداث مؤلمة وصادمة، وقد لا تزال مشاعر تلك الأحداث تؤثر عليك. ولعدد من الأسباب، قد يكون من المفيد إعادة تجربة الذكرى والشعور بمشاعرك من الماضي. في بعض الأحيان، الطريقة الوحيدة للتحرر من تأثيرات الحياة الماضية السلبية هي الاعتراف بها وقبولها. بمجرد فهمها، يمكنك مباركتها

وشفائها والتخلص منها. من خلال إعادة عيش المشاعر العميقة والمظلمة، ستفهم ردود أفعالك الماضية والحالية على تجربة الحياة الماضية. ستكتشف كيف تستجيب للحياة الماضية الآن، وستحصل على إجابات كاشفة للمواقف الحالية المتأثرة بأحداث الحياة الماضية. ستصل إلى سبب وفهم أصل أحداث الحياة الماضية التي تؤثر على حياتك الحالية.هذا يزيد من فهمك للروابط بين الماضي والحاضر من خلال إظهار كيفية انعكاس التجارب الماضية في الحاضر. عند إعادة تجربة الأحداث المؤلمة أو الصادمة في حياتك الماضية، اتبع حكمك ومعرفتك الحدسية. يتم تصفية وعي حياتك الماضية من خلال مستوى فهمك وتقبلك. إذا لم تكن مستعدًا أو مستعدًا لتذكر حدث معين في حياتك الماضية، فإن عقلك الباطن لديه صمام أمان مدمج سيمنعك من تذكر هذا الجانب المعين من حياتك الماضية. سيصبح الحدث الذي تمر به فارغًا تمامًا، خاليًا من الصور والعواطف. قد تجد أيضًا أن وعيك قد قُذف إلى الحاضر. هذا يخلق تغييرًا سريعًا في الطاقات، والذي قد تواجهه على شكل اهتزاز أو ارتعاش مفاجئ في حركة حادة. عندما تتذكر وتعيد تجربة أحداث حدثت لك في حيوات سابقة، فقد تجلب بعضًا من تلك المشاعر الماضية إلى حياتك الحالية. لا تزال الطاقات المحيطة بالأحداث التي شاركت فيها موجودة، ويمكن جلب هذه الطاقة إلى الحاضر إذا لم تكن محميًا. أي مشاعر وطاقات وتأثيرات سلبية من حياة سابقة تنتمي إلى الماضي، وليس الحاضر. الطاقات الإيجابية التي تجلبها إلى الحاضر هي الوعي والفهم لما حدث في حياتك الماضية حتى تتمكن من استخدام المعرفة لمساعدتك في حياتك الحالية. إذا شعرت بأي مشاعر سيئة أثناء أو بعد رحلاتك إلى الماضي، فمن المهم التخلي عن هذه المشاعر السلبية وتركها في الماضي. سيحميك الضوء الأبيض بأمان أثناء رحلاتك ويمنعك من التأثر بأي طاقات سلبية وإحضارها إلى الحاضر. حماية الضوء الأبيض يمكنك حماية نفسك بالطاقات النقية والإيجابية للضوء الأبيض. الضوء الأبيض هو طاقة عالمية؛ إنه

مصدر قوي يمكنك السحب منه في أي وقت تحتاجه ولأي سبب. إن إحاطة نفسك بالضوء الأبيض يحافظ على سلامتك على المستوى الجسدي والعاطفي والعقلي والروحي من الشعور بأي طاقات سلبية من الحياة الماضية أثناء رحلتك وإحضارها إلى حياتك الحالية. إنه يحافظ على الطاقات ووعيك بأحداث الحياة الماضية والعواطف على مستوى إيجابي. يمكنك أن تتذكر وتعيد تجربة كل شيء في حياتك الماضية وتتعلم منه دون أن تتأثر بأي سلبية. ادخل في إطار ذهني تأملي وانطلق عبر قوس قزح إلى الضباب الأبيض فوق قوس قزح. الضباب هو ضوء أبيض عالمي قوي جدًا ونقي وإيجابي في اهتزاز طاقته. انظر واستشعر واشعر بنفسك في الضباب فوق قوس قزح. إنه يشعر بالسلام والراحة والدفء. انغمس فيه تمامًا. تنفسه بداخلك. يبدو وكأنه نسمة من الهواء النقي النقي الذي ينعش ويجدد طاقتك على كل مستوى من مستويات جسدك وعقلك وروحك. اشعر بالدفء الذي يتدفق عبر جسدك مثل نبضات القلب، ينبض بإيقاع لطيف من الحماية والأمان الذي يبدو طبيعيًا ومريحًا لأنه يجددك بطاقة نقية وإيجابية. اشعر بالطاقة بداخلك وهي تحيط بكل عضلة وكل عصب وكل عظمة وكل نسيج وكل عضو وكل جزء من جسدك المادي. عندما يتدفق الدفء من خلالك، تشعر بجسدك يهتز بلطف بالطاقة النقية والإيجابية. إنه شعور طبيعي، اعتيادي، ومريح. عندما تتنفس الضوء الأبيض بداخلك، وتتقبله وتمتصه في عقلك، تشعر بتوسع مستوى وعيك. اشعر بذبذبات الطاقة وأنت تحيط جسدك بالضوء الأبيض للحماية الجسدية والعاطفية والعقلية والروحية. لف الضوء حولك مثل هالة دافئة وآمنة من الوعي والمعرفة والطاقة. اشعر به يحيط بك بالطاقة الإيجابية والحماية. إنه مصدر عالمي للطاقة يمتزج بطاقتك، داخلك وحولك، ويحافظ على سلامتك على جميع المستويات. اشعر بطاقتك المتزايدة ووعيك المتوسع وأنت تحيط نفسك بالكامل بالضوء الأبيض. استمر في تنفسه بداخلك ولفه حولك حتى تشعر بالامتلاء والتمكين التام بالضوء الأبيض.

يمكنك الوصول إلى الضوء الأبيض في أي وقت قد تحتاجه ولأي سبب، بمجرد التفكير فيه. ينظف الضوء الأبيض طاقاتك وينقيها، ويحميك من أي ذبذبات ومشاعر طاقة سلبية قد تواجهها. من الأهمية بمكان أن تحمي نفسك من آلام أو صدمات الحياة الماضية. بامتصاصك الكامل للضوء الأبيض وتطويق نفسك به، داخل وخارج جسدك وعقلك، ستحمي نفسك من إعادة تجربة أي ذبذبات طاقة سلبية، ومن تأثيرها على حياتك الحالية. إذا لم تكن محميًا بالضوء الأبيض، فقد تُدخل طاقات الحياة الماضية إلى حاضرك، وقد تؤثر عليك سلبًا. يشبه هذا ما يحدث عندما تمر بتجربة سيئة في حياتك الحالية. تلتصق بك الطاقات لفترة قبل أن تتلاشى تدريجيًا. يمكن للطاقة السلبية من أحداث الحياة الماضية أن تُسبب صدمة مؤقتة لجسمك، بسبب اختلاف الطاقات وردود أفعالك الحالية تجاهها. قد يبدو الماضي حقيقيًا جدًا في الحاضر. قد تكون مشاعر الحياة الماضية، وردود أفعالك الحالية تجاهها، مُرهقة بعض الشيء إذا لم تُوضع في منظورها الصحيح وإطارها الزمني، وتُفهم في سياقها المناسب. إذا حدث هذا، يمكنك التخلص من أي سلبية بالانغماس الكامل في الضوء الأبيض. سيؤدي هذا إلى تطهير طاقات الحياة الماضية، وإعادتك إلى طاقاتك الحالية. التأريض والتركيز يسمح لك تأريض نفسك بالبقاء على دراية بجسدك المادي ومحيطك في الوقت الحاضر بينما تعيد تجربة الأحداث والعواطف في حياتك الماضية. يربطك التأريض بقوة بالطاقات المادية بينما تدخل الطاقات الروحية. أهمية الاتصال بمحيطك الحالي أمر حيوي. إنه يبقيك موجهًا جسديًا في الوقت الحاضر بينما يسمح لك بتغمر وعيك في طاقاتك الروحية العليا. قم بتأريض نفسك عن طريق لمس وإدراك جسم مادي. إذا كنت جالسًا على كرسي، ضع قدميك بثبات على الأرض وضع يديك بجانبك بحيث تلمس الكرسي. إذا كنت مستلقيًا، ضع يديك بجانبك بحيث تكون على اتصال جسدي بشيء آخر غير جسمك. أنت آمن في الوقت الحاضر بينما تكون حرًا في استكشاف الماضي.

يسمح لك تمركز نفسك بأن يكون وعيك متساويًا في كل من الماضي والحاضر بينما تستكشف وتختبر الأحداث في حياتك الماضية. إن فوائد مشاركة وعيك بين ماضيك وحاضرك لا تقدر بثمن في اكتشاف التفاصيل، وفي فهم جميع جوانب حياتك الماضية وكيفية ارتباطها بحياتك الحالية، ورؤية روابط واضحة بين الماضي والحاضر. يمكّنك التركيز من إدراك الماضي والحاضر في وقت واحد وفي تزامن مع بعضهما البعض. ركز نفسك بوضع وعيك داخل نفسك وداخل ذكريات حياتك الماضية. كن على دراية متساوية بمن أنت الآن ومن كنت من قبل. هذا يبقيك على دراية بمشاعرك الحالية بينما تصبح على دراية بمشاعر حياتك الماضية، ويساعدك على فهم جميع الروابط بين الاثنين.

الفصل الثاني عشر إسقاط نفسك في حياتك الماضية

إسقاط العقل هو شيء أنجزته مرات عديدة من قبل. كلما حلمت باليقظة، أو كان لديك تأمل، أو استخدمت خيالك، فقد استخدمت إسقاط العقل. عندما تصبح منخرطًا تمامًا في أفكارك ومشاعرك، فإنك تختبر محتوى حلم اليقظة أو التأمل إلى الحد الذي تشعر فيه كما لو كنت بالفعل في المشهد بدلاً من أن تكون خارجه وتنظر من وجهة نظر المراقب. عندما تقرأ كتابًا أو تشاهد فيلمًا، وتنغمس في الموضوع لدرجة أنك تفقد إحساسك بالزمن والواقع. يبدو الأمر كما لو أن الكتاب أو الفيلم هو الواقع. هذا لأنك أسقطت وعيك على المشهد بشكل كامل لدرجة أنك عشته. عقلك الباطن لديه نصوص أفلام حياتك الماضية، وهو مستعد لعرضها عليك. كل ما عليك فعله هو تشغيل جهاز العرض. يمكنك مشاهدة حياتك الماضية وهي تتجسد في خيالك، ويمكنك إسقاط نفسك في المشاهد. يمكنك تجميد أي لقطة من الفيلم لمشاهدة المشاهد بتفاصيلها. يمكنك تحريك الصور للأمام أو للخلف، أو إيقافها للحظة.

يمكنك إما مشاهدة الفيلم أو إسقاط عقلك فيه. ستساعدك رحلة التدريب التالية على إسقاط وعيك على الصور والمشاعر، وستساعدك على الانخراط أكثر. نأمل أن تستمتع بأيام دافئة ومشمسة على الشاطئ. استرجع ذكرياتك السابقة من أيامك على الشاطئ لتنخرط أكثر في المشهد. بالإضافة إلى رؤية الصور، اشعر بها وكن فيها. انعكس مشاعرك وأفكارك في المشهد تمامًا حتى تشعر به تمامًا. املأ المشهد بذكرياتك الخاصة وغير المشهد ليعكس تجاربك السابقة. كن في حالة ذهنية تأملية. تذكر يومًا دافئًا ومشمسًا عندما كنت على الشاطئ. استمع إلى صوت الأمواج وهي ترتطم بالشاطئ. أثناء سيرك على طول الشاطئ، اشعر بنعومة الرمال تحت قدميك. وبينما تواصل السير على طول الشاطئ، ستجد خليجًا صغيرًا منعزلًا بجوار بعض الصخور الكبيرة الممتدة عبر الرمال. إنه هادئ وخاص، وهو مكان مثالي للاستلقاء على منشفة الشاطئ الخاصة بك. عندما تشعر بالراحة على منشفتك، تشعر بالرمال تتكيف مع جسمك. وبينما تستلقي على الشاطئ، تبدأ في الشعور بدفء الشمس. السماء زرقاء سماوية، مع سحب بيضاء منتفخة. الشمس مشرقة وقوية، وتشعر بدفء لطيف على جسمك. تشعر بنسيم لطيف، وتشم رائحة كريم تسمير البشرة. تسمع صوت طيور النورس، والحديث الخافت وضحكات الآخرين في المسافة. تشعر بالاسترخاء والسكينة؛ يبدو صوت همهمة المحادثة الهادئة كموسيقى ناعمة ولطيفة. بينما تستلقي على الشاطئ، تستمع إلى الأمواج وهي تصل إلى الشاطئ وتعود إلى المحيط. ومع انحسار المد والجزر، يبدأ تنفسك في مطابقة إيقاع المد والجزر – للداخل والخارج – ذهابًا وإيابًا. صوت المحيط هادئ ومريح ومريح تمامًا. أصوات الأمواج تتراجع وتتدفق، وتشكل نمطًا لطيفًا وإيقاعيًا يتماشى مع أفكارك ومشاعرك. الشمس دافئة بشكل لطيف على جسدك، وصوت المحيط يريحك تمامًا. تتدفق جميع أفكارك إلى وعي لطيف بهذا اليوم الجميل. تشعر برضا وسلام رائعين. أنت تستمتع بدفء الشمس، وأنت في تناغم مع كل ما تمر به. عندما تُسقط وعيك

على مشهد ما وتنغمس فيه تمامًا، لا يتدخل عقلك الواعي في أفكارك ومشاعرك أو يتطفل عليها. ربما شعرتَ كما لو كنتَ مستلقيًا على شاطئ البحر في يوم صيفي جميل بدلًا من قراءة هذا الكتاب. ربما شعرتَ بالفعل بدفء الشمس على جسدك إذا أسقطتَ وعيك بالكامل على الصور وانغمستَ تمامًا في المشهد الذي تعيشه. وبينما تنغمس في المشاهد والأصوات والحواس والمشاعر من حولك وداخلك، يُعيد عقلك الباطن ذكرياتك عندما كنتَ على الشاطئ، ويُعيد خلق المشهد بإتقانٍ بالغ لدرجة أنك ربما استجبتَ جسديًا للذكرى. عندما تتذكر أحداثًا من حياتك الماضية، قد تنغمس فيها بشدة لدرجة تبدو فيها أكثر من مجرد ذكرى. يحدث هذا عندما تُسقط أفكارك ومشاعرك بالكامل على حياتك الماضية، وتُعيد تجربة الحدث بتفاصيله الدقيقة وبشعورٍ يجذب انتباهك الكامل. هذا مفيد جدًا في استكشاف وتجربة الأحداث والعواطف التي حدثت في حياتك الماضية لأنه يمنحك وعيًا وفهمًا متزايدًا لتلك الأحداث والعواطف. رحلة العقل إلى ذكرياتك عندما تقوم بإسقاط عقلك في ذاكرة حياة سابقة، تصبح حياتك الماضية أكثر من مجرد ذكرى. تصبح تجربة تراها وتشعر بها على مستوى حقيقي للغاية. يتم تحقيق رحلة العقل إلى ذكرياتك عن طريق إسقاط أفكارك ومشاعرك في مكان آخر، في وقت آخر، وإعادة تجربة الأحداث والعواطف التي مررت بها من قبل. يمكنك السفر إلى حياتك الماضية كمراقب أو مشارك. كمراقب، أنت خارج الذاكرة وتشاهد حياتك الماضية. كمشارك، أنت داخل الذاكرة وتعيد تجربة حياتك الماضية. يمكنك زيارة حياتك الماضية من خلال تركيز أفكارك ومشاعرك في مناطق معينة من ذكرياتك لتصبح على دراية بالأحداث التي مررت بها من قبل والمشاركة فيها. تنتقل أفكارك ومشاعرك أثناء دخولك الماضي بينما تظل متصلة بك في الوقت الحاضر. أنت تختبر وعيك في الماضي والحاضر في نفس الوقت. في الإسقاط الذهني، لا وجود للزمن. يمكنك السفر إلى الماضي، أو الذهاب إلى المستقبل، أو البقاء في الحاضر. يمكنك إسقاط

عقلك في أي مكان تريد الذهاب إليه. يمكنك السفر إلى أماكن مختلفة في الوقت المناسب بنفس سهولة التفكير فيها. أنت تسافر بطاقة أفكارك، لذا كل ما عليك فعله هو التفكير في فكرة وستكون هناك. تمارين الانفتاح داخل عقلك الباطن توجد جميع ذكريات حياتك الماضية. لست بحاجة إلى خريطة للعثور عليها ولا تحتاج إلى اتجاهات لاكتشاف المكان الذي عشت فيه من قبل. إن ذاتك العليا تعرف بالفعل كل شيء عن الذكريات وكيفية العثور عليها، وستوضح لك المسار الذي يجب اتخاذه لإعادة اكتشافها. في رحلة عقلك، ستكون حرًا في استكشاف عوالم وحقائق حياتك الماضية. بينما تقوم بإسقاط وعيك على حياتك الماضية، سترى وتشعر بأحداث الحياة الماضية التي لها تأثير مباشر على حياتك الحالية. بينما تسافر على طاقة أفكارك، سترشدك ذاتك العليا وتشرح لك كل ما تريد معرفته عن حياتك الماضية. يساعدك هذا على فهم كل ما تراه وتشعر به، ويمنحك رؤى وإجابات لكل ما تختبره. رحلة عبر الزمن. قد ترغب في ممارسة رحلة ذهنية، والبقاء قريبًا من الحاضر من خلال استكشاف وتجربته في ذكرى حديثة. يساعدك هذا على الشعور برحلة ذهنية. بينما ينتقل وعيك خارج الحاضر المباشر وتذهب إلى الذاكرة، لاحظ المشاعر والأحاسيس التي تختبرها، والأفكار والصور التي تصبح على دراية بها. من الأمور المثيرة للاهتمام التي تحدث في رحلة الذهن أنك تصبح على دراية بالتفاصيل التي أفلتت من انتباهك في المرة الأولى. لرحلتك التدريبية، ادخل في حالة ذهنية تأملية واسقط أفكارك على مكان كنت فيه من قبل. تذكر وقتًا ممتعًا وسعيدًا عشته هناك مؤخرًا جدًا. اسقط وعيك بالكامل على رؤية والشعور بالحدث السابق. كن على دراية بجميع أفكارك ومشاعرك السابقة. انغمس تمامًا بينما ترى وتشعر بصور ذاكرتك. إذا كنت تشعر براحة أكبر في مشاهدة المشاهد، فبدلاً من إسقاط وعيك عليها، تخيل أنك تشاهد فيلمًا وراقب الحدث. حدد وتيرتك الخاصة واتبع اتجاهك. عند الانتهاء من رحلة التدريب، ركز ببطء على الحاضر. ركز انتباهك تدريجيًا على

محيطك الحالي في الوقت الحاضر، متذكرًا جميع المشاهد والأصوات والمشاهد والمشاعر التي مررت بها خلال رحلتك الذهنية. خصص بضع لحظات لاستيعاب جميع المعلومات التي أصبحت على دراية بها تمامًا، وتوجيه نفسك بالكامل نحو الحاضر. بالانتقال ببطء من الماضي عبر انتقال الوقت إلى الحاضر، يمكنك الاحتفاظ بمزيد من المعلومات على مستوى واعٍ وفهمها بشكل أفضل. دوّن في يومياتك كل ما مررت به خلال رحلة التدريب. دوّن جميع المعلومات والصور التي أصبحت على دراية بها. دوّن أفكارك ومشاعرك قبل الرحلة وأثناءها وبعدها، وكيف استجبت جسديًا للذكرى أثناء إسقاط وعيك على الحدث السابق.البلدان والثقافات والحضارات. في رحلتك الذهنية إلى إحدى حيواتك الماضية، ستستكشفها وتختبرها إما كمراقب أو مشارك. كنقطة مرجعية، اختر بلدًا أو ثقافة أو حضارة تشعر أنك عشت فيها من قبل، أو مكانًا تشعر بالانجذاب إليه وترغب في زيارته لمعرفة ما إذا كان لديك تجسيد سابق هناك. عندما يكون لديك مكان في ذهنك، اختر صورة أو رمزًا يمثل –بالنسبة لك– البلد أو الثقافة أو الحضارة التي تريد زيارتها. بعض الأمثلة هي: مصر / الهرم؛ أتلانتس / الكريستال؛ إنجلترا / ستونهنج. اختر رمزًا تشعر أنه مناسب. أو ببساطة اسمح للصورة بالظهور في عقلك الباطن واتبعها لمعرفة إلى أين تقودك. ركز وعيك على الصورة التي تمثل المكان الذي تريد زيارته. ستكون هذه بداية رحلتك الذهنية وأنت تسقط أفكارك ومشاعرك في مكان ونقطة زمنية محددة في إحدى حيواتك الماضية. الصورة التي تختارها كنقطة محورية، أو الصورة التي تتبادر إلى ذهنك، ستأخذك إلى حدث مهم مررت به في إحدى حيواتك الماضية، ويؤثر عليك الآن، وستوجهك إلى حيث عشت سابقًا. عند وصولك، شاهد واشعر بصور أخرى من حياتك الماضية. في البداية، قد تُدرك المشهد أو المناظر، أو قد تجد نفسك في قلب الحدث. خصص بضع لحظات للتأقلم مع المشهد ولتتعرف على ما يحدث. في البداية، قد ترغب في مشاركة وعيك مع مشاعرك وأفكارك. كن واعيًا

لكليهما في الوقت نفسه؛ لاحظ مشاعرك وأفكارك. شاهد حياتك الماضية وهي تتطور وأنت تشاهد نفسك تشارك فيها. يمنحك هذا إطارًا لاستكشاف كل ما يهمك أكثر. كما يساعدك على تحديد ما إذا كنت تريد أن تُراقب المشهد أم أن تكون فيه. إذا كنت ترغب في أن تُصبح أكثر انخراطًا في حياتك الماضية، فعكس أفكارك ومشاعرك في الصور. احترم مشاعرك فيما يتعلق بمدى رغبتك في إسقاطها في الذاكرة. ابدأ رحلتك بتركيز نفسك وترسيخها. ادخل في حالة تأملية، بالاسترخاء التام والارتقاء عبر قوس قزح إلى الضوء الأبيض فوق قوس قزح. تنفس وأحط نفسك بحماية الضوء الأبيض. ركز على الصورة التي تمثل بلدًا عشت فيه سابقًا. اسمح لذاتك العليا أن ترشدك وأنت تعكس وعيك على الصورة. أثناء قيامك بذلك، قد تشعر بانجذاب نحو ثقافة أو حضارة كانت موجودة هناك سابقًا. عندما تُدرك فترة زمنية ومكانًا في الزمن عشت فيه سابقًا، وترى المشهد، انعكس أفكارك ومشاعرك بالكامل على البلد أو الثقافة أو الحضارة. تخيل نفسك كما كنت من قبل. انظر إلى ملابسك وماذا تفعل. كن على دراية بجميع المناظر والأصوات من حولك. كن على دراية بأفكارك ومشاعرك. اكتشف أشياء عرفتها من قبل وأشياء فعلتها من قبل. استكشف وجرّب جميع الأحداث والمشاعر في حياتك الماضية. عندما تنتهي من رحلة عقلك، انقل وعيك تدريجيًا إلى الوقت الحاضر من خلال التركيز وتوجيه أفكارك ومشاعرك نحو من أنت وأين أنت الآن. بينما تُوجّه نفسك نحو الحاضر، استحضر معك وعي كل ما رأيته وخبرته، وكل المعرفة التي اكتسبتها عن حياتك الماضية والتي تمنحك بصيرة وفهمًا لحياتك الحالية. دوّن في يومياتك كل ما مررت به وأصبحت على دراية به في رحلتك الذهنية. دوّن جميع أفكارك ومشاعرك كما لاحظت و/أو شاركت في حياتك الماضية. دوّن جميع الأفكار والمعلومات التي تلقيتها عندما تأملت من كنت من قبل وما مررت به. دوّن جميع الروابط بين ماضيك وحاضرك، وكيف ولماذا يمكن للذكرى التي مررت بها أن تساعدك في حياتك الحالية. استكشف وجرّب كل حيواتك

الماضية. انطلق في رحلة ذهنية حول العالم. سيرشدك ذاتك العليا أينما تريد أن تذهب. زُر وشاهد العديد من البلدان والثقافات والحضارات المختلفة التي تشعر أنك عشت فيها من قبل. يمكنك اكتشاف كل حيواتك الماضية من خلال إسقاط العقل. في كل رحلة، دوّن ملاحظات مفصلة في يومياتك عن كل ما تمر به وتصبح على دراية به. دوّن أفكارك ومشاعرك، وجميع الصور والأفكار والمعلومات التي تتلقاها. عندما تعود إلى الحاضر، احضر كل المعرفة التي أصبحت على دراية بها إلى حياتك الحالية لفهم كيفية ارتباط الأحداث والعواطف في حياتك الماضية بمواقفك ومشاعرك الحالية بوضوح. الجزء الثالث الكارما

الفصل الثالث عشر قبل الميلاد

في الفترة الفاصلة بين الحيوات، يكون لديك فهم كامل لجميع تجاربك في كل عمر. تساعدك هذه المعرفة الروحية على اختيار وتخطيط ما ستختبره في حياتك القادمة. قبل أن تتجسد في حياتك الحالية، عليك أن تقرر ما هي الأهداف التي تريد تحقيقها وما هي الدروس التي تحتاج إلى تعلمها. أنت تختار كيفية موازنة الكارما الخاصة بك وتقرر ما أنت على استعداد لتجربته. أنت تختار المصير الذي ستتبعه والمسار الذي ستتبعه في حياتك. تستند اختياراتك وقراراتك على تجارب في حياتك السابقة، وعلى شعورك تجاهها وما تريد أن تفعله حيالها في هذه الحياة. أنت تخلق الهيكل والإطار، وتشكل أساس حياتك الحالية، مدعومة بتجاربك في الحياة السابقة ومعرفتك الروحية. أنت تخطط وتجهز الأحداث لتجسدك التالي. أنت تخلق الفرص التي تريد تجربتها واستكشافها. أنت تختار رفاقك وتهيئ المسرح للتجارب التي ستشاركها معهم. أنت تقطع وعودًا والتزامات، لنفسك وللأرواح الأخرى. عندما تختار تجاربك، يمكنك الوصول إلى جميع المعرفة الروحية التي اكتسبتها طوال حياتك وتستخدم هذا

الوعي لمساعدتك في اتخاذ خياراتك. أنت تخلق ظروفك، وتضع تحدياتك، وتنشئ روابط من خلال تنسيق التزامن على مستوى الأرض. كل شيء في حياتك الحالية قد تم إنشاؤه من قبلك قبل الولادة. لم يُترك شيء للصدفة أو يُفرض عليك. الشيء الوحيد الذي لا تختاره هو نتيجة ما توافق على تجربته. أنت تتخذ هذه الخيارات والقرارات، بإرادتك الحرة، عندما تواجه تلك التجارب في حياتك الحالية. عندما يكون كل شيء على ما يرام، تتجسد في جسد مادي لوضع المعرفة الروحية التي اكتسبتها موضع التنفيذ، والوفاء بوعودك والتزاماتك. تصبح الاختيارات والقرارات التي اتخذتها ذكرى وتحتفظ بإحساس بها على مستوى اللاوعي، حيث ترشدك بشكل فطري في الاتجاه الذي اخترته من خلال تقديم الفرص والتحديات التي وافقت على تجربتها في هذه الحياة. وبينما تختبر حياتك الحالية، تكتسب المزيد من الحكمة الروحية بينما تتعلم الدروس وتوازن الكارما وتحقق مصيرك. تجربة دخول الأرض قبل الولادة، توجد روحك كاهتزاز طاقة من الوعي والمعرفة والنور. بمجرد اختيارك إعادة الميلاد، فإنك ملتزم ومتصل بجسدك المادي بطريقة روحية. يمكن لروحك أن تدخل جسدك في أي وقت من الحمل إلى ثلاثة أشهر بعد الولادة، ولديك حرية كاملة في الحركة بين المستويين المادي والروحي للوجود حتى ذلك الوقت. بعد الأشهر الثلاثة الأولى من الحياة الجسدية، تصبح روحك متصلة بجسدك حتى يفرقكما الموت. طوال تجسدك الحالي، تحتفظ بالقدرة، من خلال معرفتك الداخلية، على السفر عبر مستويات الوعي بطريقة محدودة. أنت مقيد في وعيك الكامل بروحك بسبب اختيارك التعبير عن روحانيتك على المستوى المادي. يُعرف هذا باسم حجاب الوعي. عندما تغادر العوالم الروحية وتدخل تجربة الأرض، تكتسب روحك الطاقات المادية التي تُمكّنك من الوجود في بيئة مادية. تختبر هذا كعملية تبادل للطاقات. في لحظة الولادة، يحدث فقدان للوعي نتيجةً للانتقال بين الطاقات الروحية والجسدية. عند إعادة تشكيل طاقاتك بالولادة في بيئة الأرض، تمر بمرحلة انتقالية في الوعي أثناء

انتقالك عبر مستويات الطاقة. تتراوح هذه الاهتزازات من أرقى الطاقات وأعلاها، والتي تُمثل روحك في شكل روحي، إلى الطاقات الأكثر كثافةً وبطءًا، والتي تُمثل وعيك في جسد مادي. يهتز كل مستوى من مستويات الطاقة إلى منطقة مُحددة من الوعي، وتتكون لديك أفكار ومشاعر وتجارب مُختلفة في كل تعبير عن الطاقة. عندما تبدأ بمغادرة العالم الروحي والسفر عبر مستويات الطاقة، يكون النور من حولك وفي داخلك، وتكون واعيًا تمامًا لروحك. عندما تغادر جو الوعي الروحي، تشعر بأنك تطفو عبر اهتزازات طاقة الزمان والمكان والمادة والحركة. عندما تختبر الانتقال إلى المستوى الأثيري، تشعر بأنك تتحرك عبر سحابة من النور، مما يحد من وعيك بروحك. وعندما تمر عبر حجاب الوعي، تبدأ حكمتك الروحية بالتحول إلى فهم مادي لروحك. وعندما تبدأ بدخول بيئة الأرض، يدخل وعيك الروحي المتحول إلى عقلك الباطن. أنت على دراية بكل من العالم الذي تغادره والعالم الذي تدخله. أنت في المستوى النجمي، ومتوازن بين الطاقات الروحية والجسدية. تخلق قناة اتصال بين روحانيتك ووعيك المادي، حيث تمزج الطاقات الروحية بالطاقات المادية. وعندما تبدأ بدخول طاقات بيئة الأرض، تشعر بأن وعيك وفهمك الروحي أصبحا حقيقتك ومعرفتك الداخلية. وعندما تبدأ روحك بدخول الجسد، تبدأ بالتكيف مع الطاقات المادية. أنت مدرك على مستوى اللاوعي، وأفكارك صافية. أنت مدرك أنك خلقت العالم الذي تدخله، وتشعر بترقب التجارب التي تنتظرك. عندما تتواصل روحك مع جسدك، تصبح واعيًا تمامًا لطاقات جسدك المادي والأرضي. تشعر بإحساس بالعالم من حولك وتصبح واعيًا بالمشاعر الجسدية. تكمل عملية الانتقال، وتختبر اهتزازًا كثيفًا وثقيلًا يغلق حولك ويعزلك عن معظم طاقاتك الروحية. تشعر بإحساس بالاحتجاز والحدود في البداية حتى تعتاد على كونك في شكل مادي مرة أخرى.

الفصل الرابع عشر الكارما

الكارما هي كلمة سنسكريتية تعني الفعل، ويشار إليها أيضًا باسم السبب والنتيجة. تنعكس أفعالك من الحياة الماضية في تجارب حياتك الحالية. يُعتقد خطأً أن الكارما هي الأحداث السلبية التي تحدث لك والتي يبدو أنك لا تملك السيطرة عليها. يمكن أن تكون الكارما إيجابية أو سلبية، اعتمادًا على ما ولدته في حياتك الماضية. الخير والشر والقبيح والجميل كلها من صنعك. بما أنك أنت من خلق الكارما الخاصة بك، فأنت أيضًا من يمكنه تغيير الكارما الخاصة بك. عندما توازن الكارما، فإنك تصحح الأحداث والمشاعر السلبية بحلها بشكل إيجابي. أنت تعمل مع أسباب، إما من حيوات سابقة أو من وقت سابق في هذه الحياة، والتي أدت إلى آثار في الوقت الحاضر. من خلال أفكارك ومشاعرك وأفعالك – في حياتك الماضية وحياتك الحالية – تتسبب في حدوث الأحداث. أنت تختبر الكارما الخاصة بك من خلال آثار أفكارك ومشاعرك وأفعالك السابقة، والتي هي تداعيات للأسباب التي أطلقتها. تطفو الكارما على السطح عندما يحين الوقت المناسب للموازنة. الكارما عادلة ومنصفة تمامًا. أنت القاضي وهيئة المحلفين، وتحدد عقوبتك بناءً على أفعالك السابقة. إذا بدت الكارما الخاصة بك غير عادلة، فما عليك سوى النظر في داخلك وذكريات حياتك الماضية لمعرفة السبب. إذا بدت غير عادلة، يمكنك تغييرها من خلال أفكارك ومشاعرك وأفعالك في الوقت الحاضر. عندما تقبل مسؤولية الكارما الخاصة بك، فإنك تمنح نفسك القدرة على موازنة الكارما الخاصة بك. أنت تضع قانون الكارما موضع التنفيذ بإرادتك الحرة. أنت تصنع الكارما الخاصة بك والطريقة التي تختبرها بها من خلال مواقفك وأفعالك السابقة، ومن خلال ردود أفعالك الحالية على التجارب التي مررت بها. الإرادة الحرة هي اختيارك للأفكار والمشاعر والأفعال

وردود الأفعال في كل تجربة وموقف تواجهه. وبإرادتك الحرة، إما أن تخلق الكارما أو توازنها. لديك دائمًا إرادة حرة. أنت تقدم لنفسك العديد من التحديات والخيارات في شكل فرص وتجارب ستساعدك على إنجاز كل ما حددته للقيام به في حياتك الحالية. الأحداث في حياتك التي يبدو أنك لا تستطيع تغييرها هي أحداث قدرت نفسك مسبقًا لتجربتها. قبل الولادة، عقدت اتفاقية لا رجعة فيها، إما مع نفسك أو مع روح أخرى، للمشاركة في تجارب معينة. من خلال الالتزام بالتجربة، وافقت على مواجهة التحدي. ما تفعله عندما يعرض التحدي نفسه تحدده إرادتك الحرة. القدر هو إرادتك الحرة التي تظهر في الوقت الحاضر وتقدم لك خيار المتابعة أو عدم الوفاء بالوعود التي قطعتها قبل الولادة. أنت تخلق التجارب في حياتك لتتعلم الدروس، ولتوازن الكارما، وللاستمتاع بالإنجازات السابقة، وللنمو الروحي، ولاكتساب المعرفة. لا يوجد شيء اسمه حوادث أو صدفة. إذا حدث حادث، فقد تم ذلك عن قصد. كل شيء يحدث لسبب. تسعى طبيعة الكارما إلى التوازن. خلق واقعك الخاص تسير الكارما والإرادة الحرة جنبًا إلى جنب مع خلق واقعك الخاص. أنت تخلق ما تختبره في كل لحظة من كل حياة. أفكارك ومشاعرك الحالية – والخيارات والقرارات التي تتخذها كل يوم – تؤثر على تجاربك وتؤثر عليها وتغيرها. أنت تخلق واقعك الخاص من خلال اختياراتك الحالية، وهذا يؤثر على كل من ما تفعله بشأن الكارما الخاصة بك وكيفية تجربتك للكارما الخاصة بك. يمكن أن تكون الحياة صعبة أو سهلة، أو مليئة بالتحديات ومجزية، حسب ما تخلقها وتدركها. لقد اخترت تجربة الأرض لمساعدتك على موازنة الكارما الخاصة بك بأكثر الطرق معنى ممكنة. بينما تعمل على فهم وموازنة الكارما الخاصة بك، لا تقصر نفسك على البحث فقط عن أسباب الحياة الماضية التي تنعكس في التأثيرات الحالية. انظر أيضًا إلى خلق واقعك الخاص الذي يساعد على إدامة التجارب السلبية التي تواجهها. تواجه أحداثًا سلبية في حياتك لأي عدد من الأسباب. بينما تحدد أفعالك الماضية تجاربك الحالية، فإن

تصوراتك ومشاعرك الحالية حول تجاربك تحدد كيفية رد فعلك عليها، سواء كانت نشأت من حياتك الماضية أو تم إنشاؤها في الحاضر. يمكنك تحديد ما إذا كان وضعك في الماضي أو الحاضر من خلال إيجاد السبب الكامن وراء وضعك. في أغلب الأحيان، وخاصة إذا كان الوضع خطيرًا، يكون السبب كارميًا، ويتفاقم بسبب التصورات الحالية وخلق السلبية. الفرق بين الكارما وخلق واقعك الخاص هو أن الكارما تم إنشاؤها في حياة سابقة، ويبدو أنها شيء غامض ينشأ في الحاضر من ماضٍ غامض ليطاردك، وخلق واقعك الخاص هو ما تفعله من خلال أفكارك ومشاعرك وأفعالك حول المواقف في حياتك الحالية. عندما خلقت الكارما الخاصة بك في حياة سابقة، كنت تخلق واقعك الخاص. في الحاضر، وأنت تُنشئ واقعك الخاص، تُنشئ كارما ستظهر إما لاحقًا في هذه الحياة أو في حياةٍ مستقبلية. الكارما وخلق واقعك الخاص هما في الواقع شيء واحد؛ كلاهما يحكمه قانون السبب والنتيجة. وبينما تُوازن الكارما الخاصة بك، تُنشئ واقعك الخاص بينما تتكشف أفعالك ومشاعرك السابقة وتُظهر نفسها في الحاضر. إن فهم ما فعلته في حياتك الماضية يُقدم لك تحديًا مثيرًا للاهتمام، وهو أحد أكثر جوانب رحلتك تنويرًا.القيمة الجوهرية لمعرفة ما فعلته في حياتك الماضية تأتي في دائرة كاملة مع التغييرات التي يمكنك إجراؤها الآن في حياتك الحالية والتي ستوازن الكارما الخاصة بك وتطور روحك.

الفصل الخامس عشر سداد سندات الدين من الماضي

إن موازنة الكارما وتعلم دروس الحياة يكمل كل منهما الآخر، على الرغم من أنهما يمكن أن يكونا منفصلين ومتميزين عن بعضهما البعض. قد يلزم تعلم الدرس أولاً قبل أن تتم موازنة الكارما أو قد يتعين موازنة الكارما أولاً لتعلم الدرس. يتم تجربة

سداد سندات الدين الخاصة بك من الماضي كعملية تقودك إلى العديد من التجارب المختلفة حيث تظهر الأفعال وردود الأفعال والتفاعلات من حياتك الماضية نفسها في الحاضر. عندما تنظر إلى الحاضر وداخل نفسك لرؤية الماضي، ستكتشف أساس درس أو كارما الحالي. سترى جميع الخطوات التي اتخذتها والتي أوصلتك إلى حيث أنت الآن، وسترى كيف شكلت تجاربك الماضية تجاربك الحالية. من خلال النظر إلى المواقف الحالية التي تجد نفسك فيها، ستدرك أنك تعرف بشكل حدسي ما يجب القيام به لموازنة الكارما وتعلم الدرس. إن عواطفك هي مقياس ثابت لكيفية سعيك لتحقيق التوازن. عندما تصبح على دراية بالكارما الخاصة بك، انتبه جيدًا لمشاعرك حول المواقف والعلاقات التي تشارك فيها. لاحظ دوافعك والأسباب الكامنة وراء رد فعلك بالطريقة التي تتفاعل بها مع الأحداث في حياتك. ستوضح لك مشاعرك ما هو الدرس وما عليك القيام به لموازنة الكارما الخاصة بك. فهم الكارما الخاصة بك في فهم الكارما الخاصة بك، هناك درجات متفاوتة وظلال رمادية. الإجابات السهلة هي الاستثناء وليست القاعدة. قد يكون من الصعب تحقيق بعض الأشياء في حياتك أو فهمها. لا تدع هذا يثبط معنوياتك. لقد كنت تتعلم دروس الحياة وتوازن الكارما منذ بداية الوقت، ولكنك ربما أطلقت عليها اسم المنطق السليم، أو العيش الجيد النظيف، أو اتباع غرائزك، قبل أن تبدأ في تسميتها الكارما والتوازن. في حين أنه من الصحيح أنه من خلال تعلم الدرس وموازنة الكارما، فإنك تنتهي منه، فإن العكس صحيح أيضًا. قد تجد أنه بمجرد فهمك للدرس، فإن الوضع يظل في حياتك لأن هذا في حد ذاته هو الدرس أو الكارما. على سبيل المثال، لنفترض أنك أعمى في هذه الحياة. في حياة سابقة، تسببت في أن يصبح شخص آخر أعمى. بعد كل شيء، يبدو أن العين بالعين عادلة. في حياة سابقة مختلفة، نظرت بازدراء إلى الآخرين. لقد أعددت الكارما الخاصة بك هذه المرة كعقاب من جزأين. الكارما هي تجربة كونك أعمى، والدرس الذي يجب تعلمه هو معرفة كيف أساءت

أفعالك ومواقفك السابقة إلى الآخرين. لمجرد أنك تفهم الكارما الخاصة بك وقد جربت العمى لمعرفة ما هو عليه، وقد تعلمت كل أنواع الأشياء مثل التواضع والرحمة والاحترام، على الأرجح، بمجرد تحقيق هذا الفهم، لن يتم استعادة بصرك بشكل معجزة. الطريقة التي تسدد بها الكارما وتتعلم دروسك قد حددتها أنت قبل ولادتك. لقد خلقت الظروف والمواقف المثالية التي من شأنها أن تمكنك من موازنة الكارما الخاصة بك وتعلم دروسك بالطريقة الأكثر صحة وذات معنى بالنسبة لك. بمجرد تصحيحك للسلبيات من الماضي، والتعلم منها في الحاضر، تكون قد وازنت الكارما الخاصة بك. ستجني المكافآت لاحقًا في هذه الحياة أو في حياتك القادمة، اعتمادًا على نوع الدرس والكارما، وعلى ما وافقت على تجربته. لا تتنفس الصعداء بعد. إذا كنت توازن الكارما الخاصة بك لأنك تريد الانتهاء منها أو لأنك لا تريد تجربتها مرة أخرى، فأنت لم توازنها حقًا. لقد أجّلتها فقط وربما جعلتها أسوأ. إذا تراكمت لديك اللوم أو الغضب أو الاستياء أو العداء أو أي مشاعر سلبية أخرى بينما من المفترض أن تتعلم وتوازن، فسيتعين عليك القيام بذلك مرة أخرى حتى تتقنها. هناك بعض التقلبات والمنعطفات في موازنة الكارما وتعلم دروس الحياة. إن تجربة الكارما الخاصة بك ليست كافية. عليك أن توازنها وتتعلم منها أيضًا. إذا لم توازنها، فكل ما فعلته هو تعريض نفسك لتجربة سلبية مقدر لك أن تمر بها مرة أخرى. مجرد أنك تعاني من الكارما لا يعني أنها متوازنة. هذا يعني فقط أنك عانيت من التجربة دون تعلم الدرس من خلال عدم فهم السلبية وحلها. لقد خلقت مواقفك وأفعالك الماضية الظروف والمواقف في حياتك. تحدد مشاعرك الطريقة التي ترتبط بها بتجاربك وتتواصل بها مع الآخرين. الكارما التي تمر بها ترجع إلى أفعالك ومشاعرك في الحياة الماضية، وترتبط بكيفية استجابتك لمواقفك الحالية. انظر بعناية في تجاربك لتحديد الخيارات والمشاعر السابقة التي تضعها موضع التنفيذ. القرارات التي اتخذتها في الحياة الماضية، وخاصة تلك التي اتخذتها وأنت تشعر بالعاطفة الشديدة، تحكم

أيضًا ما تمر به. قد تساعدك اختياراتك السابقة على المضي قدمًا أو قد تدفعك إلى أنماط سلبية. انتبه للمواقف التي تبدو إيجابية في حياتك ظاهريًا. فالإيجابية قد تكون قناعًا للسلبية الكامنة وراء الموقف. احذر من متلازمة "دائمًا". في حياة سابقة، ربما حققت شيئًا رائعًا وقررت دائمًا القيام بهذا الشيء. بسبب هذا القرار، فإنك تحد من فرصك في المستقبل وتربط نفسك بفعل الشيء نفسه دائمًا بدلًا من النمو من تجربتك الأصلية. مشاعرك، التي شكلت قرارك الماضي، تنبع من رغبتك في مواصلة شيء إيجابي انتهيت منه. إذا تشبثت بشيء ما بعد انتهائك منه، فإنك تؤذي نفسك فقط، وربما الآخرين، وتمنع نفسك من الاستمتاع بما أنجزته. قد تواجه نتائج هذا القرار في الحاضر من خلال الشعور بالالتزام بفعل شيء تشعر أنه يعيقك الآن. من ناحية أخرى، العكس صحيح أيضًا. يعتمد الأمر على كيفية إدراكك للموقف. قد تمر بموقف إيجابي يبدو سلبيًا. في عملية موازنة الكارما الخاصة بك، يتخلل الجانب الإيجابي الجانب السلبي ويصبح النتيجة النهائية. في حياتك الحالية، قد تجد نفسك متورطًا في موقف تشعر فيه بأنك محاصر. وبسبب طبيعة الموقف ومشاعرك تجاهه، يصبح الموقف تجربة تقودك إلى الأمام وتسمح لك بالتوسع والنمو في مجال آخر لم تكن لتتمكن من استكشافه لو لم تشعر بأنك محاصر ومُجبر على تغييره. ابحث عن القرارات التي اتخذتها بشأن شخص آخر. في حيواتك الماضية، ربما قررت أنك لطالما رغبت في أن تكون مع شخص معين. وبسبب هذا القرار، قد تعيق نفسك، وكذلك شخصًا آخر، من خلال التعدي على إرادته الحرة وربط نفسك به، ربما بطريقة سلبية من خلال الشعور بالذنب أو اللوم. يرتكز قرارك على الخوف من التغيير والرغبة في الحفاظ على العلاقة كما هي. تقيد مشاعرك تدفق الطاقة الإيجابية في حياتك الحالية وتحد من الجوانب الإيجابية للتجربة. بدلاً من الاستمتاع بعلاقة تتحسن أكثر، يدفعك هذا القرار إلى التراجع ويحوّل العلاقة إلى تجربة سلبية. هذا أيضاً يخلق كارما يجب موازنتها في المستقبل مع هذا الشخص. احذر من

متلازمة "اللاعودة". في حياة سابقة، ربما قررت ألا تفعل شيئاً مرة أخرى أو أن حدثاً معيناً لن يتكرر. بسبب هذا القرار، تحمل معك مشاعر عالقة وتطالب بتكرار الدرس. ربما تحاول تجنب محنة مروعة، بدلاً من تجربتها والتعلم منها. مشاعرك، التي عجّلت بقرارك، تنبع من خوف كامن نابع من تجربة سلبية، وهذا الخوف يحكم عليك بإعادة تجربة الموقف. بتكرار التجربة، ستجد أنها أصبحت أسوأ مما كانت عليه من قبل. يمكنك أن تختبر كارماك كمشاعر عاطفية قوية، سواء مع أو بدون ذكرى ماضية مقابلة. أحياناً تبقى المشاعر قوية جداً بينما تُكبت الذكرى، بسبب طبيعتها المؤلمة أو الصادمة. يشعر تيد بالقلق والخوف الذي لا يمكن تحديده عندما يذهب إلى العمل ويترك عائلته في المنزل. عندما يكون معهم، يشعر بالحماية المفرطة والتملك. في حياة سابقة، أصيب أثناء البحث عن الطعام وتوفي قبل أن يتمكن من العودة إلى عائلته. حالت الظروف دون إعالة عائلته، فماتوا جوعًا. عائلته الآن هي نفسها كما كانت من قبل، وهو قلق باستمرار بشأن قدرته على توفير الطعام لهم. لديه مبالغ كبيرة من التأمين على الحياة، بالإضافة إلى شعور غامر بالذنب والمسؤولية. يشعر أنه خذلهم سابقًا، ويحاول الآن إثبات قدرته على رعايتهم. لا يريد أن تعمل زوجته لأنه يرى أنها يجب أن تبقى في المنزل وتعتني بأطفالهما. تريد أن تعمل لتتمكن من رعاية نفسها ومساعدة الأسرة. يبدو أن تيد قد تعهد برعايتهم هذه المرة، واعدًا نفسه بأن ما حدث سابقًا لن يتكرر. ظاهريًا، يبدو هذا قرارًا شريفًا، لكن انظر إلى ما وراء الوضع الحالي. في تلك الحياة الماضية، لم تكن عائلته ضحايا عاجزين. لقد اختاروا تلك التجربة ليتعلموا الاعتماد على أنفسهم. بعدم تعلمهم درس الماضي، ساهموا في استمرار الوضع الراهن. وبينما يحاول تيد موازنة كارماه بهذه الطريقة، بتخفيف شعور الذنب الذي شعر به سابقًا بدلًا من حله، فإنه يتراكم لديه الغضب والاستياء. إن الخلاف الذي أحدثته زوجته في سعيها وراء مسيرتها المهنية، ومشاعره حول قدرته على رعاية أسرته، تزيد من السلبية. ستطفو

هذه المشاعر على السطح، سواء في الحاضر أو في المستقبل، حيث يُقدّر لها أن تُمثل كارما الماضي والحاضر حتى تُحل بطريقة إيجابية. أحيانًا تختلط الإيجابيات بالسلبيات لدرجة يصعب معها التمييز بين نهاية أحدهما وبداية الآخر. أثناء موازنة كارماك، من المهم أن تكون واضحًا بشأن ماهية كارماك، وألا تُبالغ فيها أو تُعوّض عنها في الحاضر. أنت فقط تريد موازنة كارماك، لا أن تُنشئ المزيد منها. الفكرة الأساسية هي إيجاد التوازن أو نقطة الوسط ثم معالجة السلبيات. بعد حلها، يمكنك إما التخلي عنها تمامًا أو تحسين الإيجابيات، حسب الموقف. قيّم مشاعرك تجاه الوضع الحالي لتحديد ما إذا كانت ردود أفعالك مناسبة. ستساعدك مشاعرك على فهم الكارما وحلها. هناك العديد من المخاطر والعثرات التي ينطوي عليها انتقال المشاعر السلبية غير المُعالجة إلى حياتك الحالية. ستستمر السلبية، حتى تُحل، في إبراز وجهها القبيح في تجاربك، وستؤثر على أفعالك ومشاعرك. قرارات الحياة الماضية السلبية، والمشاعر التي أدت إليها، مدمرة للغاية في الحاضر. يمكن لمشاعر الذنب والاستياء والخوف والعداء والغضب من حياة سابقة أن تُسبب عواقب جسدية ونفسية في حياتك الحالية، ويمكن أن تظهر نفسها بطرق سلبية عديدة. كل تلك الأشياء البغيضة والرهيبة التي تطاردك وتؤذيك تمنعك أيضًا من تحقيق التوازن الكامل في الكارما الخاصة بك بينما تُقيدك بالتجارب السلبية. عندما تحمل مشاعر الحياة الماضية لأنك أخطأت في فهم درس ما أو لأنك تشعر أنك بحاجة إلى المعاناة لسداد الكارما، فأنت تؤذي نفسك فقط من خلال إدانتك بتجارب سلبية لا داعي لها. لا تفعل هذا بنفسك. أنت لا تستحق ذلك. أنت لا توازن الكارما، أنت تعاقب نفسك فقط وربما تراكم مشاعر سلبية ستظهر في حياة مستقبلية، مما يجعل سداد الكارما أكثر صعوبة. في بعض الأحيان يمكنك أن تحفر نفسك بعمق لدرجة تتطلب جهدًا خارقًا لإخراج نفسك. بينما قد تحتاج إلى تجربة بعض السلبية لتعلم الدرس وموازنة الكارما الخاصة بك، إلا أنها تخدم عدة أغراض. إنها تلفت انتباهك

وتساعدك على إدراك ما فعلته في الماضي. إنها تسمح لك بتجربته في الحاضر من أجل فهمه بشكل أفضل. والأهم من ذلك، أنها توفر لك الوعي والمعرفة بكيفية تعلم الدرس حقًا وموازنة الكارما الخاصة بك. لا يجب أن تكون الكارما عملية مؤلمة. يمكن أن تكون تجربة جميلة لأنها تصبح وعيًا بالحقيقة. تذكر الأحداث والعواطف من حياتك الماضية وفهمها يساعدك على معرفة العدالة فيما تمر به. ومن خلال موازنة الكارما الخاصة بك وتعلم دروس حياتك، تكتسب الحكمة والفهم اللذين يطوران روحك.

الفصل السادس عشر تحديد القضايا الرئيسية وتأثيرات الحياة الماضية

تؤثر الأحداث والعواطف من حياتك الماضية بشكل مباشر وغير مباشر على المواقف والظروف في حياتك الحالية. تؤثر تجارب حياتك الماضية على مشاعرك وأفعالك الحالية. يمكنك أن تصبح على دراية بدروس الحياة التي اخترت تعلمها هذه المرة من خلال الطريقة التي تسير بها حياتك، ومن خلال شعورك تجاه القضايا الرئيسية في حياتك. ومن خلال إلقاء نظرة جيدة وصادقة على الأشياء المهمة بالنسبة لك والأشياء التي تشعر بها بقوة، يمكنك أن تصبح على دراية بالدروس والكارما داخل تجاربك ومشاعرك. تشير المشكلات السلبية إلى دروس يجب تعلمها وكارما يجب موازنتها. عندما تنظر إلى عكس المشكلات السلبية التي تواجهها، سترى ما هو الدرس. على سبيل المثال، إذا كنتَ مُتَمَلِّكًا لكل شيء في حياتك، فإن درسكَ هو أن تتعلم كيف تُفَضِّل وتتقبل الآخرين. قد تكون كارما الربط عقابًا لكونكَ مُتَمَلِّكًا مُفرِطًا في حياةٍ سابقة، أو قد تكون انعكاسًا لخوفكَ من أن يُسلب منك شيءٌ ما بسبب هذا التملك. إذا كنتَ شديدَ النفاد من الصبر وتريد كل شيءٍ من الأمس، فإن درسكَ هو الصبر. قد تتعلق الكارما بحياةٍ سابقةٍ كنتَ فيها كسولًا ولم تُنجز

شـيئًا، أو حيـاةً لـم تـتمكن فيهـا مـن تحقيـق أهـدافك، وفـي هـذه الحيـاة، تُبـالغ فـي التعويض. يُعاني الكثيرون من قلة المال، ويبدو أن كل ما يفعلونه لكسب المال يفشل. إذا لم يكن لديك ما يكفي من المال، أو كنتَ بالكاد تُغطي نفقاتك، فربما كان لديك مالٌ في حياةٍ سابقةٍ وأسأت استخدامه، أو قد تكون المحن والشدائد التي تُواجهها بسبب قلة المال ناتجةً عن وضعٍ كارميٍّ اخترتَ مُوازنته بهذه الطريقة لأسبابٍ مُتعددة. قد تُكافح لإعالة أسرةٍ لأنك تخليت عنها في حياةٍ سابقة. ربما تكون قد خلقت ظروفك الحالية لتتعلم كيف تشارك، أو كيف تكون صادقًا، أو لتدرك قيمًا مهمة في الحياة، أو لأنك تريد تجربة الفقر من أجل حثك على تعلم كيفية كسب المال والاستمتاع به. قد تكون ظروفك أيضًا بسبب عوامل في حياتك الحالية. ربما تستجيب لبرمجة سلبية سابقة جعلتك تعتقد أن الفقر هو كل ما يمكن توقعه. ربما كان والديك فقراء وقبلت أسلوب الحياة هذا لنفسك. ربما أيضًا تتبنى معتقدات مقيدة حول عدم النجاح، أو خوفًا من الاضطرار دائمًا إلى الكفاح لكسب لقمة العيش. لأنك تؤمن بذلك، فهذا يخلق ما تمر به. تمنحك ظروفك الحالية الفرصة لإعادة تقييم معتقداتك الحالية، وتعلم الدرس وموازنة الكارما الخاصة بك من خلال إجراء تغييرات إيجابية. بمجرد أن تتعلم الدرس أو تغير مشاعرك تجاه وضعك، سيكون لديك المال مرة أخرى وسيعكس الدرس المستفاد والكارما التي تم موازنتها من خلال عكس التغييرات الإيجابية التي أجريتها. بالإضافة إلى كونها مكافأة، ستكون أيضًا اختبارًا لمعرفة ما إذا كنت قد تعلمت الدرس وغيّرت مشاعرك حقًا. راقب مخاوفك. ستُظهر لك الأمور التي تخاف منها ما تريد التغلب عليه.بفهم مخاوفك وحلها، تتعلم الدرس. على سبيل المثال، إذا كنت تخشى الوحدة، أو إذا كنت وحيدًا وليس لديك الكثير من الأصدقاء المقربين، فقد يكون الدرس هو تعلم الاستقلال. قد تكون الكارما جزاءً لاعتمادك المفرط على الآخرين أو مطالبتك المفرطة بهم في حياة سابقة. عندما توازن الكارما الخاصة بك، تتغلب على خوفك بقبوله وتجربته. هذا يمكّنك من تعلم

الدرس ويسمح لك بإجراء تغييرات إيجابية. يمكنك تعلم دروسك دون تجربة آثار الكارما الخاصة بك بشكل مباشر. إذا شعرت بالارتباط بتجربة شخص آخر أو المشاركة فيها، حتى كمراقب خارجي، فهناك درس اخترت تعلمه بهذه الطريقة المحددة. على سبيل المثال، إذا كان لديك صديق يمر بحدث صادم أو مؤلم في حياته، فقد تشعر بتداعيات وضعه في حياتك. إذا انخرطتَ في تجربةٍ ما بالتعاطف معه أو مساعدته، فأنتَ تُشارك في هذه التجربة لدرجة أنك تشعر بمشاعره في داخلك، وأحيانًا كما لو كنتَ تمرُّ بالتجربة بنفسك. تستمر الكارما من حياةٍ إلى أخرى. والمشاكل الجسيمة دليلٌ على الكارما التي استمرت وحملت إلى حيواتٍ عديدة. قد تختار عدم موازنة الكارما، أو قد لا تتمكن من موازنة جميع الكارما في حياتك الحالية، بسبب عدم توفر الظروف اللازمة. أحيانًا، لا يُمكن موازنة جوانب وتعابير الكارما المتنوعة إلا جزئيًا في هذه الحياة. قد يتعين عليكَ الاستمرار في حياةٍ مستقبلية حيث ستتاح لكَ فرصة تجربة آثار أفعالك بالكامل، وحيث تُمكّنك الظروف من إكمال الموازنة. إن تحديد المشكلات الرئيسية والتعرف على تأثيرات الحياة الماضية ليسا سوى غيض من فيض. ما يكمن تحت السطح هو المهم حقًا. للتواصل مع المشكلات الأعمق، ابدأ بالنظر في كيفية ظهورها في حياتك الحالية. قم بتبسيطها إلى الحد الذي يمكنك من خلاله رؤية الموضوع الرئيسي بشكل مكثف. قد يكون الأمر مرهقًا إذا حاولت رؤية جميع التفرعات في وقت واحد. يمكنك فعل أكثر من مجرد خدش السطح. عندما يكون لديك رؤية واضحة لما هو الوضع الحالي، انظر تحت السطح للعثور على السبب أو الأسباب الكامنة. انفتح واستكشف أفكارك ومشاعرك حول كيفية تأثير الماضي وتأثيره على الحاضر. لاحظ كيف ترتبط مشاعرك وتجاربك الحالية بقضية الحياة الماضية. حتى الأحداث غير المهمة والتي تبدو غير ذات صلة يمكن أن تلعب دورًا رئيسيًا. يمكن أن يكون هناك العديد من الدروس المتضمنة في قضية واحدة، والعديد من التأثيرات من حيوات سابقة

مختلفة مرتبطة بكارماك الحالية. فوائد التوازن في حين أن العودة إلى قضية الحياة الماضية تمكنك من فهم تأثير الحياة الحالية بشكل أفضل، إلا أنها ليست ضرورية تمامًا. يمكنك تعلم الدرس وموازنة الكارما الخاصة بك في الوقت الحاضر دون تذكر الحدث المحدد من الماضي. تنعكس أحداث حياتك الماضية في الحاضر. عندما تصحح ما يحدث في الحاضر، وتكون لديك مشاعر إيجابية حيال ذلك، تكون قد وازنت الماضي. من فوائد تجربة الكارما وموازنتها ما يمكن أن تفتحه لك من أبواب كثيرة. عندما تواجه كارما سلبية، انظر في أعماقها لترى كل الإمكانات الإيجابية الكامنة فيها وكل الفوائد التي تجنيها من خوض هذه التجربة. أحيانًا تكون أسوأ ما تمر به هو أفضل ما يمكن أن يحدث لك. انتبه لكل الأشياء الرائعة التي حققتها من تجربة الكارما وموازنتها. بالتأقلم مع الكارما والتصالح معها، تتعلم الإيجابيات من تجربة السلبيات. سالي كانت طفلة تعرضت للإساءة، قضت معظم شبابها في حالة من الحزن والغضب. عاشت في خيالها لتنجو عاطفيًا. بالتعمق في ذاتها، نشأت كاتبة مبدعة رائعة. بكونها غير محبوبة ومهملة، تعلمت كيف تحب نفسها وكيف تعتمد على نفسها. في عملية موازنة الكارما مع الوالد المسيء، وفي المراحل المختلفة من تعلمها الدرس، طورت قدراتها الإبداعية بشكل كامل. تعكس المواقف الحالية مواقف مشابهة في حياة سابقة، وقد تكون أيضًا انقلابًا للموقف السابق. ينعكس درس الماضي في الحاضر. كانت سيليا وكيلة عقارات، وكرهت كل لحظة فيها. عندما عادت إلى ذهنها مشاعرها حول سبب عدم رغبتها في بيع المنازل، تذكرت حياة سابقة كانت فيها مالكة عقارات، وطردت العائلات التي لم تستطع الدفع. بربطها بذكريات حياتها الماضية، أدركت أنها لا تزال تشعر بذنب قوي لتهجير الناس من منازلهم. ببيع المنازل في هذه الحياة، أثارت مشاعرها السابقة حول إجبار الناس على ترك منازلهم. من خلال فهم سبب مشاعرها الحالية في حياتها الماضية، تمكنت من التخلص من هذا الشعور بالذنب بإدراكها أنها الآن

تساعد الناس في العثور على منازل. أدركت أنها قد وازنت كرمتها، وشعرت بحرية تغيير مسارها المهني. بمجرد أن تتعلم درسًا أو توازن كرمتك، أو تكتسب مهارة أو موهبة، تستمتع بثمار ما كسبته وحققته بجهودك في الحياة السابقة. رغم أنك قد لا تدرك تأثير ذلك في الحاضر مباشرةً، إلا أنك تختبر إنجازاتك الماضية بطرق إيجابية عديدة. قد تظهر على شكل مهنة تشعر فيها بالرضا التام، أو موهبة طبيعية أو ذوق رفيع في فعل شيء ما. قد تختبر أيضًا فوائد التوازن كعلاقة رائعة تتشاركها مع شخص ما، أو كصفات وسمات إيجابية تمتلكها. قد تكون إنجازاتك الحالية شيئًا عملت من أجله واكتسبته في حيوات عديدة، وحملته معك إلى الحاضر، وهو مكافأة لما تعلمته ووازنته في حيواتك السابقة. ينطبق هذا على الدروس التي شارفت على الانتهاء. ربما بدأتها في حيوات سابقة وواصلتها في الحاضر. الإكمال دائمًا أمر إيجابي، ويُظهر أن الدرس قد اكتمل وأن الكارما متوازنة تمامًا. يتيح لك تعلم الدروس وموازنة الكارما المضي قدمًا في حياتك، واستكشاف مجالات وتجارب جديدة، والتطور على المستويين الجسدي والروحي.

الفصل السابع عشر: أنماط الحياة الماضية

يمكنك العثور على أنماط حياتك الماضية التي تحملها وتستمر من خلال النظر في حياتك الحالية. حدد مشاكلك الرئيسية وتأثيرها من خلال النظر إلى ما يحدث في الحاضر. تكشف الكارما عن نفسها من خلال التحديات الحالية، وتنعكس في مشاعرك وتجاربك في حياتك. المواقف أو المشاعر التي تواجهها بشكل متكرر هي إعادة تشغيل لنمط أو تأثير من حدث في الحياة الماضية لم يتم توازنه بعد. يمكنك تحديد أسباب الحياة الماضية، والعواطف، والأفعال، والدروس، والكارما التي حملتها من خلال النظر في مواقفك ومشاعرك الحالية. تمارين الانفتاح في يومياتك، قم

بإدراج العديد من المواقف التي تمر بها حاليًا والتي تشير إلى أن حدثًا أو عاطفة في الحياة الماضية يتم نقلها واستمرارها في حياتك الحالية. يمكن أن تتضمن هذه القائمة مواقف إيجابية وسلبية تُظهر موقفك أو مشاعرك، أو أشياء تفعلها بشكل مستمر. من قائمتك، اختر الموقف الأكثر أهمية بالنسبة لك الآن. اكتب كيف بدأ في هذه الحياة وما الذي عجل بحدوثه. حدد جميع العناصر والعواطف المتضمنة. لاحظ جميع مشاعرك الحالية حوله. للبدء، انظر بموضوعية إلى وضعك الحالي. يمكن أن يكون النظر إلى المشكلات الجادة أسهل إذا أخرجت نفسك منها. هذا يسمح لك بتحليل الموقف وتقديم النصيحة لنفسك بينما تكتسب رؤى وفهمًا. يساعدك هذا على رؤية مشاعرك تجاهه على مستوى سطحي، ويُظهر كيف يتجلى الحدث الماضي في حياتك الحالية وكيف تؤثر مشاعرك الماضية على مشاعرك الحالية. يساعدك هذا أيضًا على التعمق في الموقف والتواصل مع مشاعرك الحقيقية تجاهه بطريقة منفتحة. أفلام الحياة الماضية ~ صور حياتك الماضية الماضي. عندما تُدرك تأثير حدث في حياتك الماضية وكيف تشعر حياله، تعمق فيه أكثر للعثور على سبب الحياة الماضية. استكشفه أكثر بمشاهدة فيلم عن حياتك الماضية. أثناء مشاهدتك للفيلم وتجربتك له، ستتبع الموقف الحالي وتأثيره في حياتك الحالية حيث يقودك إلى أصل سبب الحياة الماضية المناسب. سيكون الموقف الذي تختار العمل عليه هو عنوان فيلمك؛ وستشكل ملاحظاتك من رقم ١ أعلاه خلفية لفيلمك. ادخل في إطار ذهني تأملي وأنشئ صورة، أو اسمح لواحدة بالتشكل، ترمز إلى الموقف الحالي الذي يتضمن ويُظهر جميع مشاعرك الحالية تجاهه. سيكون هذا المشهد الافتتاحي في فيلم حياتك الماضية. يبدأ الفيلم من الحاضر بوضعك الحالي وكيف بدأ في هذه الحياة، ثم يعود بك إلى مشاهد من حياة سابقة. سيُظهر لك الفيلم أصل الحياة الماضية للوضع الحالي. انتبه لمشاعرك أثناء مشاهدتك للفيلم. اسمح لذاتك العليا أن تكون مُعلّقك ومرشدك، وأن تشرح لك كيف ولماذا نشأ هذا الوضع، واستمر، وامتد

إلى حياتك الحالية. شاهد الفيلم بينما تُصوّر المشاهد أفعالك، وتُظهر الأحداث التي مررت بها في حياة سابقة. راقب كيف تتعقد الحبكة؛ لاحظ التفاعلات بين الشخصيات والمواقف في فيلمك، وكيف يرتبط كل شيء بوضعك الحالي. إذا شعرت بالراحة، اندمج في الفيلم لتعيشه كما تشاهده. ستساعدك مشاعرك على إدراك المزيد من التفاصيل التي تُعيد إليك ذكريات واضحة وقوية. استكشف وجرّب جميع الصور والأحداث والمشاعر التي تراها وتشعر بها في فيلمك. اكتشف كل ما تريد معرفته عن تجارب حياتك الماضية ومشاعرك التي تسببت في وضعك الحالي وصنعته. في يومياتك، دوّن كل ما مررت به ورأيته وشعرت به في فيلم حياتك الماضية. أضف العنوان والمشهد الافتتاحي والذكريات. دوّن جميع مشاعرك الماضية والحالية، والصور التي رأيتها واختبرتها. اربط المعلومات المقدمة في الفيلم بأسباب حياتك الماضية لوضعك الحالي وتأثيرها وآثارها في حياتك الحالية. دوّن كيف ولماذا واصلت ذلك من الماضي إلى الحاضر. إذا لم تكن متأكدًا، فاسأل ذاتك العليا عن الإجابة. يساعدك هذا على فهم سبب تجربتك لهذا الموقف في حياتك الآن، وسيوضح لك بالضبط ما هو الدرس والكارما. ملاحظة: قد تجد أن المشكلة التي تعمل عليها تظهر أيضًا في أحلامك. كلما تعمقت في الجوانب الكارمية لوضعك، قد تصبح الأحلام أحلامًا واضحة. (انظر "اكتشاف حيواتك الماضية من خلال أحلامك"). الحاضر. بمجرد فهمك لأصل الحياة الماضية للوضع الحالي، وإدراكك للدرس والكارما، شاهد الجزء الثاني من الفيلم لترى التطور الطبيعي للأحداث في الحاضر الذي سيصحح الوضع ويزيل السلبية. سيعرض لك الفيلم الخيارات والقرارات التي اتخذتها في هذه الحياة، وقبل الولادة، وكيف خلقت وضعك الحالي لإكمال الكارما. شاهد الفيلم وهو يوضح لك كيفية تعلم الدرس وموازنة الكارما. يركز هذا الجزء من الفيلم على الحاضر ويتقدم نحو المستقبل القريب. يُظهر التغييرات الإيجابية في العمل وكيف تؤثر على وضعك الحالي، وكيف ستتجلى هذه التغييرات

في حياتك. يقدم لك هذا العديد من الأفكار حول كيفية وسبب خلق وضعك الحالي، كما يوضح إلى أين أنت ذاهب به، بناءً على خياراتك قبل الولادة ومشاعرك الحالية تجاهه. دوّن في يومياتك التغييرات التي رأيتها والتي ستمكنك من تعلم الدرس وموازنة الكارما في الحاضر. دوّن جميع مشاعرك تجاه حل المشكلة، وصور الحاضر والمستقبل القريب التي رأيتها في هذا الجزء من الفيلم. هذا يُظهر لك أنك تعرف بالفعل كيفية استخلاص العبرة وموازنة الكارما، كما يُلمّح إلى آثار قراراتك الإيجابية في المستقبل في هذه الحياة، إذا اخترت تنفيذها. المستقبل. أحداث الماضي والحاضر والمشاعر، إن بقيت دون حل، ستستمر في التأثير عليك، وستحكم تجاربك في هذه الحياة وفي حياتك المستقبلية. لمعرفة ما سيحدث لوضعك الحالي إذا لم تستخلص العبرة وموازنة الكارما، واستمررت في ذلك في المستقبل، أنشئ نسخة أخرى من الفيلم لترى كيف سيؤثر وضعك الحالي على تجاربك لاحقًا في هذه الحياة وفي الحياة المستقبلية. شاهد الفيلم وهو يُظهر آثار وضعك الحالي في المستقبل إذا لم تُجرَ أي تغييرات في الحاضر. دوّن في يومياتك كل ما تدركه بشأن الوضع الثابت في حياتك الحالية والذي يتم تنفيذه. دوّن جميع الصور التي رأيتها ومشاعرك حول كيفية تطور الوضع في المستقبل. ملاحظة: المستقبل قابل للتغيير والتأثر. ما رأيته في هذا الجزء من فيلمك ليس محفورًا في الحجر. ضع في اعتبارك أن ما تفعله في الحاضر سيؤثر ويغير ما يحدث في المستقبل. أنت تنظر فقط إلى كيفية ظهور المستقبل إذا لم يتم تطبيق أي تغييرات في الحاضر. تغيير وخلق واقعك الخاص. إذا كنت تريد أن ترى كيف ستنعكس الخيارات والتغييرات المختلفة التي تقوم بها في الحاضر في المستقبل، يمكنك إعادة صياغة أجزاء الحاضر والمستقبل من الفيلم. يساعدك هذا على تحديد ما إذا كنت تريد موازنة الكارما الخاصة بك وكيف ومتى – كما رأينا في الجزء الثاني من الفيلم – وأفضل طريقة للقيام بذلك من خلال إعطائك معاينة لما يمكن أن يحدث في المستقبل مع

الخيارات والتغييرات المختلفة التي تقوم بها في الحاضر. سيوضح لك هذا الجزء من الفيلم، إذا شاهدته عن كثب، فن الخلق لأنه يتبع قانون الاحتمالات وأساسه في خياراتك الحالية. هذا يفتح آفاقًا واسعة للاستكشاف، من خلال جميع الإمكانيات المتاحة لك، وسيُظهر لك كيف تُكوّن تجاربك من خلال أفكارك ومشاعرك ومعتقداتك وإرادتك الحرة. هذا يُشبه ما تفعله وأنت تُهيئ الظروف في تجسدك الحالي في العالم الروحي. قبل الولادة، لديك صورة أوسع بكثير ومنظور أوضح، وتعمل بمستويات أعلى من المعرفة والوعي والفهم وأنت تُكوّن حياتك، ولكن بقدرة تحكم أقل مما لديك في العالم المادي. هذا لأن اختياراتك تتجسد مع طاقات أفكارك وتتأثر إلى حد كبير بمشاعرك الحالية وإرادتك الحرة. شاهد هذا الجزء من الفيلم كمراقب موضوعي، لا كمشارك. إذا انخرطت، من خلال مشاعرك، ستُحرّك طاقتك وتُكوّن ما تراه. بمجرد تنشيط اختياراتك، ستتجلى بالطريقة التي تُكوّنها بها وستبقى سارية المفعول حتى تُغيّرها مرة أخرى. إذا قررت أن تُحرّك ما تراه، فامنحه الكثير من الطاقة الإيجابية. على خلفية زرقاء سماوية، استعرض خيارات وتغييرات متنوعة تتعلق بوضعك الحالي، ثم اختر ما يعجبك منها. (ستحتوي ذبذبات طاقة اللون الأزرق في الخلفية على طاقات خياراتك حتى تصبح مستعدًا لتطبيقها). شاهد الفيلم لترى كيف ستنعكس هذه التغييرات، إن قمت بها، على حياتك الحالية. دع ذاتك العليا تُريك جميع عواقب أفعالك الجارية برؤية آثارها قبل أن تتشكل أسبابها. لاحظ كيف يتغير الفيلم ويُشكل صورًا مختلفة وأنت تُعرض خياراتك المتنوعة. يصبح الفيلم حركة سلسة، متزامنة ومتدفقة مع أفكارك.دوّن في يومياتك جميع ملاحظاتك حول الخيارات والتغييرات التي يمكنك إحداثها في الحاضر وكيف تجلّت. دوّن كيف ظهر هذا الجزء من الفيلم وأنت ترى التغييرات تحدث، وكيف تغيرت الصورة مع تغير أفكارك. دوّن شعورك تجاه كل خيار من خياراتك وهو يتجلى في حياتك. دوّن تصوراتك حول كيفية خلق واقعك الخاص. يساعدك هذا على تحمّل مسؤولية كرمتك الحالية، وسيساعدك أيضًا

على اكتشاف القوة التي تمتلكها لموازنتها في حياتك الحالية. اعمل على حل الموقف الذي يؤثر عليك الآن بالطريقة الأنسب لك. بينما تُجري تغييرات إيجابية في الحاضر، دوّن ملاحظات مفصلة في يومياتك. دوّن يوميًا أفكارك ومشاعرك. لاحظ كيف أدّت أفعالك إلى ردود فعل، ودوّن ما تفعله لتغيير الوضع الحالي وما لا يزال يتعين عليك فعله. بينما تعمل على إجراء تغييرات إيجابية، وتطبيقها موضع التنفيذ، ورؤية آثارها، ستُدرك كيفية التخلص تمامًا من السلبية من خلال استخلاص العبرة وموازنة أي كرمة متبقية. انظر أيضًا الفصل التالي حول موازنة الكارما الخاصة بك. ستوضح لك إنجازاتك كيف تستمتع بفوائد الموازنة. قم بعمل قائمة بالإنجازات و / أو المشكلات التي قمت بحلها بالفعل. من هذه القائمة، اختر الإنجاز الذي تفخر به أكثر أو الموقف الذي تشعر أنه الأكثر اكتمالاً. انظر كيف حملته للأمام من خلال النظر في حياتك الماضية للعثور على الأصل والروابط المتصلة بالحاضر. ادخل في إطار ذهني تأملي واسمح لذاتك العليا أن تظهر لك كيف وازنت الكارما وتعلمت الدرس، وكيف تجني المكافآت. اكتب في يومياتك ما مررت به وأصبحت على دراية به عندما رأيت كيف حملت إنجازك أو الموقف للأمام وكيف وازنت الكارما الخاصة بك، مع ملاحظة جهودك وتجاربك في كل حياة أدت إلى اكتمالها في هذه الحياة. اكتب كيف يؤثر ذلك ويؤثر على حياتك الحالية وكيف تختبره. سيساعدك هذا على إدراك كيفية موازنة الكارما الخاصة بك وإيصالها إلى حل مثالي من خلال إظهار الطريقة الفريدة التي تعالج بها الإكمال من خلال تجارب مختلفة في عدة حيوات. إنه يوضح المسار الذي اتبعته وأحجار الدوس الخاصة بك لإكمال الكارما بنجاح. إنه يساعدك على أن تصبح على دراية بالاختيارات والقرارات التي اتخذتها والتي أثرت على ما اختبرته مع الكارما الخاصة بك. كما أنه يوفر لك مخططًا لمواقفك وأفعالك، ويوضح لك السبب والنتيجة، وكيف تعمل الكارما وخلق واقعك الخاص في وئام تام

من خلال اهتزازات الزمان والمكان والمادة والحركة. مع الفهم الذي تتلقاه، ستدرك أنه من خلال إرادتك الحرة، أنت مدير مصيرك وسيد مصيرك.

الفصل الثامن عشر أنت والأشخاص في حياتك

لقد كان أصدقاؤك في الحاضر رفقاء في الماضي. من المرجح أن يكون الأشخاص المقربون منك والأشخاص المرتبطون بك قد شاركوا حياتك السابقة معك، على الرغم من أنهم ربما يكونون في أدوار مختلفة هذه المرة. ربما كانت والدتك أختك أو ابنك، وربما كان زوجك زوجتك أو أفضل صديق لك في حياة سابقة. أنت تختار أن تكون مع أشخاص عرفتهم من قبل في علاقات مختلفة لتزويدك بفرص لموازنة الكارما أو لمجرد الاستمتاع بالتواجد معهم مرة أخرى. عندما تقابلهم في هذه الحياة، تتذكرهم روحك والأحداث التي مررت بها معهم في الماضي. الكارما الخاصة بك، سواء كانت جيدة أو سيئة، متشابكة مع العلاقات والتجارب التي لديك مع الأشخاص في حياتك. تعكس العديد من علاقاتك الحالية روابط الحياة الماضية مع أشخاص عرفتهم من قبل. إذا كانت العلاقة سلبية في الماضي، فأنتما معًا في هذه الحياة لتصحيح الكارما من خلال موازنتها وإعادتها إلى مستوى إيجابي. عندما تواجه مشاكل مع الأشخاص في حياتك، أو مع العلاقة، فغالبًا ما يكون ذلك بسبب الكارما السلبية التي خلقتهاما معًا في حياة سابقة. إذا شاركتم علاقة إيجابية معهم في الماضي، فإن رابطتكما تستمر وتتعزز في الحاضر. رفقاء الروح: الأشخاص المميزون. الأصدقاء والأحباء الذين عرفتهم وشاركتهم حياتك السابقة هم رفقاء الروح. عندما تقابل رفيق الروح، تشعر بتواصل وألفة فورية معه، مصحوبة بشعور من الألفة. تشعر براحة كبيرة معه، والعلاقة التي تجمعكما إيجابية. قد تواجه بعض الخلافات والمشاكل، لكن السلبية تُحل بسهولة، وبمجرد فهمها، ستساعدكما على

تعلم درس متطابق. هناك ثلاثة أنواع مختلفة من رفقاء الروح، ولكل منهم خصائص فريدة تجعلهم مميزين عن غيرهم في حياتك. رفقاء الروح هم أشخاص يساعدونك على تحقيق هدف أو تحقيق غاية محددة. قد تكون مساعدتهم عبارة عن تعليق يُدلى به في محادثة عامة يضعك على الطريق الصحيح، أو قد يساعدونك جسديًا على تحقيق هدف. يساعدونك بطرق مختلفة عندما تكون في أمس الحاجة إليها. يقدمون لك هدية متبادلة من التعلم والمشاركة والمساعدة. في حياة سابقة، ساعدتهم، والآن يردون لك الجميل. تقابلهم كل يوم في مواقف وظروف متنوعة. تتعرف عليهم على أنهم الصديق الذي يقدم لك نصيحة ثاقبة حول مشكلة ما، أو المعارف الذين يعرضون عليك توصيلة عندما تتعطل سيارتك، أو المعلم الذي يلهمك للتعلم. قد يكون شخصًا لديك اهتمام أو هواية مشتركة معك ويشاركك المعرفة، أو شخصًا يشجعك على تجربة شيء تريد القيام به، أو رئيسك الذي يقدر عملك. رفقاء الروح هم أشخاص تشعر بالرضا عنهم. إنهم أشخاص قضيت معهم وقتًا قصيرًا في حيوات سابقة بشكل عام. عادةً لا يوجد رابط جاد بينكما، ويميل ارتباطك الحالي بهم إلى أن يكون قصيرًا. إذا أصبحت الرابطة بينكما أقوى بسبب التفاعلات الإيجابية والمستمرة في الحاضر، فقد يصبحون رفقاء روح توأم في المستقبل. رفقاء الروح التوأم هم أشخاص شاركت معهم رابطة صداقة خاصة في العديد من الأرواح. تشعر بالطبيعية والانفتاح التام معهم. إن مقابلة توأم الروح يشبه مقابلة صديق جيد لم تره منذ سنوات. تشعر بالراحة معه فورًا وتستأنف العلاقة من حيث توقفت في حياة سابقة كما لو لم يكن هناك أي وقت ضائع بينكما. تتعرف على توأم الروح كشخص يتمتع بجميع خصائص توأم الروح، ولكن برباط أقوى بكثير بينكما. عادةً ما يكون توأم الروح فردًا مقربًا من العائلة أو صديقًا مميزًا. انظر إلى أصدقائك الجيدين الذين يفهمونك تمامًا وستجد أنك تنظر إلى توأم الروح. في كثير من الأحيان، لا تحتاج حتى إلى كلمات للتواصل لأن أرواحكم متناغمة على مستوى التخاطر. تعرفون

حدسيًا أفكار ومشاعر بعضكم البعض. قد تجد أيضًا أن العديد من التجارب في حياتكم توازي تجارب توأم الروح. معًا، تساعدون بعضكم البعض بطرق مختلفة على النمو والتعلم، وتصبح رابطتكم أقوى. عادةً ما تستمر علاقتكم الحالية من عدة سنوات إلى مدى الحياة. إذا انفصلتم، فإنكم تنفصلون بطريقة إيجابية وتقدرون العلاقة التي شاركتموها. توأم الروح هو توأم روحك الحقيقي الوحيد. لقد قضيتما حياةً طويلةً معًا، تُحبان بعضكما البعض وتُحبان بعضكما البعض، وتتشاركان رابطةً روحيةً عميقة. عندما تقابلانه أو تقابلها مجددًا في هذه الحياة، تشعران بانجذابٍ فوريٍّ وعلاقةٍ خاصةٍ بينكما. يبدو الأمر كما لو أن تيارًا كهربائيًا من الطاقة يتدفق بينكما، وتشعران وكأنكما تعرفانه منذ الأزل. تتعرف روحك على توأم روحك وتتذكره على الفور، وتشعر بذلك في أعماق نفسك. لديكما توأم روح حقيقي واحد فقط، وهو نظيركما المثالي، ومعًا تُنشئان نوعًا خاصًا من السحر بينكما لا تختبره مع أي شخص آخر في حياتك. يمتلك توأم روحك جميع خصائص وصفات الرفيق وتوأم روحك، مُجتمعةً في شخصٍ واحدٍ تشعر تجاهه بتميزٍ كبيرٍ جدًا. هذا الشعور متبادلٌ دائمًا. يُقال إن توأم روحك هو النصف الآخر من روحك، ومعًا تُشكل أرواحكما اتحادًا كاملًا. عندما تجد توأم روحك، تكون قد وجدتَ صورةً طبق الأصل من روحك. تتذكر روحك جمال وبهجة الحب الروحي الذي تتشاركانه، وتسعى إلى تجربة ذلك والتعبير عنه خلال تجسيداتكما الجسدية. غالبًا ما يكون توأم روحك من الجنس الآخر، على الرغم من أنه في بعض الحالات، يمكن أن يكون أخًا أو أختًا (عادةً توأم). قد تبدو حتى مثل توأم روحك، بملامح متطابقة، خاصة حول العينين. يعتقد الكثير من الناس أنه بمجرد العثور على توأم روحك، فإنك تتزوج وتعيش بسعادة إلى الأبد. هذا صحيح في بعض الأحيان، ولكن يمكنك تجربة السلبية معه أو معها بسبب الحيوات السابقة التي تكبدت فيها كارما سيئة بينكما. مع توأم روحك، هناك دائمًا تيار خفي من الحب يتدفق بينكما يتجاوز أي سلبية. أنت لست مع توأم

روحك في كل حياة لأن كل منكما ربما اختار العمل على دروس منفصلة أو تطوير روحه بطريقة فردية. إذا لم تشارك حياتك معه أو معها، فأنتما لا تزالان تعملان على البقاء معًا من خلال تطوير أرواحكما بطريقة مماثلة وروحانية. قد تكون معه أو معها لفترة قصيرة فقط في أي حياة لأنكما ربما اتفقتما على مساعدة بعضكما البعض في القيام بشيء ما بطريقة معينة، أو قد تكون معه أو معها طوال حياتك. يعتمد ذلك على الاتفاقات المبرمة بينكما قبل الولادة. اتصالات الحياة الماضية: الرابطة الكرمية التي تربط عندما تشعر بارتباط مع شخص تقابله لأول مرة، فمن المرجح أنكما شاركتما الأحداث والتجارب معه في حياة سابقة وساعدتما بعضكما البعض أو آذيتما بعضكما البعض. قد تشعر بجاذبية قوية أو كراهية فورية عند مقابلته. تتعرف عليه كروح ترتبط بها كرميًا وليس توأم روح. لديك شعور أو إحساس بأن هناك حاجة إلى حل وموازنة بينكما. هناك دائمًا سبب لوجودك معهم مرة أخرى وعادةً ما يصبح هذا السبب واضحًا في غضون أيام أو أسابيع قليلة بعد مقابلته. تعكس علاقتك الحالية رابط الحياة الماضية. سواء كان الأشخاص في حياتك رفقاء الروح أو أرواحًا مرتبطة بك كرميًا، فإنهم في حياتك لسبب وهدف. هذا الهدف هو إما تعزيز العلاقة أو موازنة الكارما المشتركة بينكما، وأحيانًا يكون مزيجًا من الاثنين. تستمر مشاعر الحياة الماضية من حياة إلى أخرى وتؤثر على علاقاتك ومشاعرك في الحيوات المتعاقبة. العديد من المشاكل الحالية لها أصولها في الحياة الماضية. تستمر هذه المشاكل، حتى يتم حلها، في التأثير على العلاقة الحالية والتجارب التي تشاركها مع الشخص. خلال تراجع مؤلم في الحياة الماضية، أعادت ليندا تجربة مشهد وفاتها من حياة سابقة. "لديه سكين. سيقتلني"، صرخت في رعب. "لقد قتل أطفالي والآن هو قادم خلفي". كانت الدموع تنهمر على وجهها بينما ارتجف جسدها من الطعن. لقد حددت موعدًا للتراجع عن الحياة الماضية، على أمل اكتشاف سبب الصعوبات مع زوجها. كانت تفكر جدياً في الطلاق، بسبب مشاكل زوجية وشعورها بالقلق من

أن زوجها قد يؤذيها جسدياً هي وأطفالها. عندما التقت به لأول مرة في الكلية في حفلة، شعرت بخوف شديد، وبعد ذلك مرضت واضطرت للعودة إلى المنزل. بدأوا بالمواعدة، وتجاهلت رد فعلها الأولي تجاهه بأنه كان بسبب الإفراط في الشرب. بعد أن تذكرت ما حدث بينهما في حياة سابقة، تمكنت من فهم مشاعرها الحالية واكتسبت الكثير من الأفكار حول علاقتهما الماضية والحالية. أدركت أنهم يعيدون تمثيل مشاهد حدثت من قبل، وكانت مصممة على تغيير هذا قبل أن تتكرر مرة أخرى. عندما عادت إلى المنزل في وقت لاحق من ذلك اليوم، قال زوجها: "لقد قتلتك من قبل، ولهذا السبب نواجه كل هذه المشاكل الآن". على الرغم من أنه لم يرافقها إلى الانحدار، إلا أنه تذكر الأشياء نفسها. انفصلا لمدة ستة أشهر، والآن هما معًا مرة أخرى، يعملان على حل الكارما المشتركة بفهم أعمق لأفعالهما الماضية والحالية. قد تكون علاقتك استمرارًا لعلاقة سابقة، وقد تعكس أفعالًا نشأت ولكنها لم تكن متوازنة في الماضي. أما علاقتك الحالية فهي في حياتك لسداد ديون كرمية ولأغراض التعلم. أماندا فنانة وأم لطفلين صغيرين. لديها مرسم في المنزل، وتقضي أيامها في الرسم، محصورة بين مشتتات أطفالها. وجدت نفسها تلجأ إلى العنف عندما قاطعوها مرارًا. تحب أطفالها وتكرس نفسها لتكون فنانة. شعرت بالحيرة بين إبداعها وأطفالها. في حياة سابقة معهم، كانت متطلبة للغاية ومنعتهم من تحقيق ما يرغبون فيه. في حياة سابقة أخرى بدونهم، كافحت لتكون فنانة ولم تنجح. أدركت أنها تعيش الوضع الحالي لتتعلم احترام أطفالها واحتياجاتهم، وتجاوز العقبات التي أعاقت رسمها في حياتهم السابقة. قد تكون علاقاتك مع الأصدقاء والأحباء عكسًا لما فعلته بهم في حياتهم السابقة، وقد تكون شخصيتك تحولًا عما كانت عليه سابقًا. كانت دونا ودوغ يتواعدان منذ عدة أشهر. كان يحب الذهاب إلى الحانات في عطلات نهاية الأسبوع، بينما كانت تفضل عشاءً هادئًا وحميميًا. تنازلا لبعض الوقت. كانا يخرجان لتناول العشاء خلال الأسبوع، ويذهبان إلى الحانات في

عطلات نهاية الأسبوع. كانت تكره الذهاب إلى الحانات، لكنها كانت تذهب معه لأنها أرادت إرضائه. شعرت بالتعاسة حيال العلاقة، وشعرت أنها لا تستطيع التواصل معه. في حالة انحدار، تذكرت عدة أحداث من حياتهما الماضية حيث لم تهتم بما يريده، وجرته إلى مواقف لم تعجبه. لقد تجاهلت ما يريده عندما أخبرها. في هذه الحياة، كانت تمر بنفس التجربة السلبية لما فعلته به في حياة سابقة. بعدم موازنة الكارما من خلال حل المشكلة الحالية، فإنهما يُخلّدان السلبية ويخلقان المزيد من الكارما بينهما والتي يجب موازنتها، إما في وقت لاحق من هذه الحياة أو في حياة مستقبلية. كل شيء مباح في الحب والحرب قد يعمل على المستوى السلبي لمساعدتك على تحقيق الانتقام، لكنه لا يعمل على المستوى الروحي لمساعدتك على موازنة الكارما الخاصة بك وإحضارها إلى مستوى إيجابي. ما تفعله لشخص آخر في حياة سابقة، وفي حياتك الحالية، سيعود إليك، مثل الارتداد، حتى يتم حله. إذا تلاعبت بشخص آخر، فستجد نفسك دمية على خيط في المرة القادمة. إذا عاملت شخصًا باحترام، فسوف تُحترم لذلك. يمكن أن تطفو الكارما التي تشاركها مع الأشخاص في حياتك بطرق مختلفة عديدة. عندما تنظر إلى المواقف التي تواجهها في علاقاتك، وتدع أفكارك تتدفق مع كيفية انعكاس الحاضر على الماضي، يمكنك أن تُدرك رابطة الحياة الماضية التي تربطكم معًا. والسبب في وجودك مع أشخاص معينين في هذا الوقت من حياتك هو أن الظروف هي الأنسب لموازنة الكارما المشتركة. تمارين الانفتاح عندما توازن الكارما مع الأشخاص في حياتك، فقد يكون من المفيد فهمها تمامًا. إن فهم ذلك يسمح لك بأن تصبح على دراية بروابط الحياة الماضية والكارما التي يجب موازنتها مع شخص آخر.إن النظر إلى علاقتك الحالية من منظور متعمق سيمنحك رؤى ثاقبة حول المشاكل الحالية وردود أفعالك تجاهها؛ فهو يساعدك على رؤية كيف تتشابك مشاكل الماضي والحاضر وتستمر. ١. فكّر في شخص في حياتك تواجه مشاكل معه. دوّن في يومياتك من هو هذا الشخص،

والمشكلة التي تواجهها، وكيف بدأت في هذه الحياة. أضف موقفك تجاه هذا الشخص ومشاعرك تجاهه. دوّن ما تشعر أنه الكارما التي تحتاج إلى تحقيق التوازن معها، وسبب وجوده في حياتك. سيمنحك هذا رؤى حول شعورك الواعي تجاه الكارما التي يجب تحقيق التوازن فيها، وسيُظهر لك السلبية السطحية. للتعمق في الرابطة الكارمية، ادخل في حالة ذهنية تأملية. دع ذاتك العليا ترشدك نحو فهم كيف تُلوّن مشاعرك ومواقفك الحالية مشاعرك تجاه هذا الشخص والكارما المشتركة. يساعدك هذا على فصل الماضي عن الحاضر ويوصلك بمشاعرك الحقيقية. كما يكشف أيضًا عن العوائق اللاواعية والعنيدة المحتملة. اكتب كل ما تصبح على دراية به. لاحظ مشاعرك الداخلية تجاه الشخص والكارما المشتركة. ٢. لتتذكر وتتضح لك أسباب الحياة الماضية التي تنعكس في المشكلة الحالية، ادخل في حالة ذهنية تأملية ودع ذاتك العليا ترشدك إلى الحياة التي بدأت فيها المشكلة مع هذا الفرد. انظر إلى الجزء الذي كان لكما في خلق الكارما المشتركة. ابحث عن القرارات والخيارات السلبية التي اتخذتها في الماضي بشأن هذه العلاقة، وانظر كيف تنعكس تلك القرارات والخيارات السابقة على ما تمر به الآن. اطلب من ذاتك العليا أن تمنحك نظرة ثاقبة وفهمًا لكيفية ولماذا بدأت هذه المشكلة في حياة سابقة. اكتب كل ما تمر به وتصبح على دراية به. ٣. لاكتشاف سبب تجربتك لهذا في حياتك الآن، ولتصبح على دراية بالاتفاقيات التي تم إجراؤها قبل الولادة بشأن هذه المسألة، قم بإسقاط العقل في الفترة الفاصلة بين الحياة التي كنت تستعد فيها لهذه الحياة واتخاذ القرارات والخيارات مع هذا الشخص. دع ذاتك العليا ترشدك نحو إدراك وفهم الاتفاقات والوعود التي قطعتها على نفسك، والتجارب التي اتفقتما عليها لموازنة الكارما المشتركة. انتبه للحكمة الروحية التي اكتسبتها عندما كنت تُهيئ الظروف الحالية التي ستتشاركها والتي ستمكنك من حل المشكلة. دوّن في يومياتك كل ما تمر به وتدركه. ٤. راجع الملاحظات التي دونتها في هذا التمرين المكون من ثلاثة أجزاء.

ستساعدك الأفكار والمعلومات التي جمعتها على فهم علاقتك الحالية وأصولها في أحداث الحياة الماضية. تمنحك هذه المعلومات إجابات على ما تمر به الآن وسببه. كما تساعدك على فهم سبب مشاركتك في خلق المشكلة الحالية ومشاركتك فيها، وستساعدك على تحديد ما إذا كنت مستعدًا لموازنة الكارما المشتركة. لكي تدرك كيفية موازنة الكارما المشتركة بالطريقة الأنسب لك، ادخل في حالة تأمل واسمح لذاتك العليا أن تُريك طرقًا لموازنة الكارما بطريقة إيجابية. دوّن كل ما تدركه. جميع الملاحظات التي كتبتها، وجميع الأفكار والمعلومات التي أصبحت على دراية بها تشكل الأساس لفهم وحل الكارما مع الأشخاص في حياتك.

الفصل التاسع عشر موازنة الكارما الخاصة بك

إن موازنة الكارما الخاصة بك مهمة جدًا لنموك الروحي وتطور روحك. إنها أحد الأسباب الرئيسية لاختيارك تجربة الأرض. هناك ما هو أكثر من مجرد موازنة الكارما تصحيح الأخطاء السابقة وحل الأحداث والمشاعر السلبية التي خلقتها وتحملتها في حياتك الماضية. يتم تحقيق موازنة الكارما الخاصة بك من خلال التعلم الكامل للدروس المتضمنة، والتغييرات التي تجريها في حياتك والتي تعكس الموازنة. الأمر متروك لك لاختيار كيفية موازنة الكارما الخاصة بك. لا أحد يعرف ما يجب فعله أفضل منك. ظروفك فريدة من نوعها بالنسبة لك ويجب أن تقرر ما إذا كنت ستوازن الكارما الخاصة بك وكيف ومتى. جوهر الكارما هو ما تختار القيام به حيال ذلك. إن الصلبان التي تحملها بسبب عدم موازنة الكارما الخاصة بك تصبح أعباءً ثقيلة تثقل كاهلك وتمنعك من المضي قدمًا. إذا أبقيت نفسك مرتبطًا بالكارما السلبية، فستستمر في التأثير عليك لأنها توفر لك فرصًا للتوازن. عندما توازن الكارما من خلال الجهود والتغييرات الإيجابية، فإنك تكتسب المعرفة وتستمتع بجميع فوائد

التوازن بينما تحرر نفسك للمضي قدمًا في حياتك. عندما تكتشف وتفهم سبب الحياة الماضية للكارما الحالية، تصبح مدركًا لمسؤوليتك في إنشاء الكارما الخاصة بك. يساعدك العودة إلى السبب على فهم الوضع الحالي ويوفر لك ثروة من المعلومات. بقبول الكارما الخاصة بك، فإنك تمنح نفسك القوة لإجراء تغييرات إيجابية توازن الكارما الخاصة بك. أفضل وقت وأكثر ملاءمة لموازنة الكارما الخاصة بك هو عندما تقدم نفسها. وذلك لأن مشاعرك وذكريات الحياة الماضية قريبة من السطح وتمكنك من الوصول إلى قلب المادة الكارمية. يحدث موازنة الكارما من خلال عملية طبيعية للتغيير الإيجابي. يبدأ برغبة في التغيير. هذه هي الخطوة الأولى في التوازن. الخطوة الثانية هي فهم مشاعرك الماضية والحاضرة، والأحداث المتضمنة فيما تريد موازنته، ومعرفة سبب رغبتك في تحقيق التوازن. الخطوة الثالثة هي تغيير مشاعرك وتصوراتك حول كل من الحاضر وأحداث الحياة الماضية المقابلة والعواطف من خلال رؤية الجوانب الإيجابية للتجربة وتحديد ما تريد القيام به حيالها. الخطوة الرابعة هي الإجراءات التي تتخذها لموازنة الكارما الخاصة بك. يُختبر فهم الكارما وموازنتها كعملية سلسة تحدث تلقائيًا عندما تضعها رغبتك في التغيير موضع التنفيذ. نتائج هذه العملية المكونة من أربع خطوات هي رؤية كيف تتجلى التغييرات الإيجابية في حياتك وجني ثمار التوازن. عندما توازن الكارما الخاصة بك، تحدث تغييرات في حياتك تعكس التوازن، على المستويين الداخلي والخارجي. أحد أهم التغييرات التي يمكنك إجراؤها هو في أفكارك ومشاعرك حول الكارما التي تريد موازنتها. من خلال النظر إلى الحاضر بطريقة إيجابية، تبدأ في تغيير مشاعرك وتصوراتك. عندما تغير مشاعرك في الحاضر، تتغير الطاقة المحيطة بحدث الحياة الماضية المرتبط بها. تغيير تصوراتك لأحداث حياتك الماضية، وآثارها الحالية، يتلخص في إعادة النظر فيما تعلمته والفوائد التي اكتسبتها من هذه التجربة. وبذلك، تؤثر في طاقة الكارما لديك، وتتلاشى السلبية من خلال تقبلك وفهمك، ومن خلال

أفعالك الحالية في الحاضر. بإجراء تغييرات إيجابية في حياتك، تُكمل عملية التوازن، ويصبح الحدث السلبي حدثًا إيجابيًا لأنك تراه إيجابيًا. الحدث نفسه لا يتغير، بل يتغير موقفك، وهذا ما يُغير الطاقة المحيطة بأحداث حياتك الماضية. ثم تبدأ هذه الطاقة بالظهور بطرق إيجابية تنعكس في حياتك الحالية. أثناء موازنة الكارما لديك، قد تحتاج إلى القيام بذلك بخطوات صغيرة بدلًا من خطوة عملاقة. يبدأ التوازن في عقلك، ويتجلى أولًا من خلال أفكارك ومشاعرك الإيجابية. أثناء تغييرك وإعادة صياغة مشاعرك وتصوراتك حول أحداث ومشاعر الماضي، وآثارها المقابلة في الحاضر، من المهم أن تُطبّق أفكارك ومشاعرك. من خلال إحداث تغييرات إيجابية، ستبدأ برؤية تلك التغييرات في تجاربك الحالية. إن تحقيق التوازن عملية تحدث على مراحل، ويستغرق الأمر وقتًا حتى تتجلى نتائجها بالكامل. تصبح هذه تجربة مجزية ومثرية وأنت تشاهد تقدمك وأنت تمضي قدمًا. فالجهد الإيجابي ينتج دائمًا تغييرات إيجابية. تحدث التغييرات الإيجابية بنسبة طردية مع الفعل الإيجابي. عندما توازن الكارما الخاصة بك برفعها إلى مستوى إيجابي، يتم تحييد السلبية من خلال أفعالك لتعزيز الإيجابية. هذا يسمح لك بالمضي قدمًا في حياتك وفي تطورك الروحي. في عملية موازنة الكارما الخاصة بك، وتنفيذها، يتم دمج التغيير في نمط حياتك. وبينما تعيش التغيير، توجه الطاقة على شكل أفكارك ومشاعرك وأفعالك في الاتجاه الذي قررت اتباعه. من المهم جدًا موازنة الكارما الخاصة بك بطريقة إيجابية بالتحرك نحو ما تريد، بدلاً من الابتعاد عما لا تريده. للوهلة الأولى، يبدو أن هذه العبارة تقول الشيء نفسه. التمييز دقيق للغاية، ولكنه يُحدث فرقًا كبيرًا. إذا كنت تبتعد عما لا تريده، فأنت تُوجه طاقتك بطريقة سلبية. ستتبع نتائجك تدفق طاقتك. إذا اخترت موازنة الكارما بطريقة سلبية أو لأسباب خاطئة، فستجد أن السلبية هي ما ينتهي بك الأمر إليه. على سبيل المثال، لنفترض أن الكارما التي تريد موازنتها تتضمن علاقة فاسدة. ستتخلى عن العلاقة بالانسحاب منها. لفترة من الوقت يبدو أنك انتهيت منها،

على الرغم من أن هذا يتركك بمشاعر سيئة تجاهها. بسبب مشاعرك وعدم حل السلبية، ستجد أن علاقتك التالية تُصبح مشابهة لعلاقتك الأصلية. بالابتعاد عما لا تريده، تحصل على ما أردت التخلص منه. عندما تتحرك نحو ما تريد، فإنك توجه طاقتك بطريقة إيجابية وتختبر نتائج إيجابية. تبدأ في موازنة الكارما الخاصة بك من خلال فهم مشاعرك حول ما تريد تغييره في العلاقة ولماذا تريد تغييره. ثم تغير أفكارك ومشاعرك لتعكس ما تريده، وتقرر ما إذا كنت ستحافظ على العلاقة أو تتركها. إذا احتفظت بها، فأنت تضع التغييرات الإيجابية موضع التنفيذ. إذا تركتها، فأنت تفعل ذلك بطريقة إيجابية. وفي كلتا الحالتين، يمنحك هذا مشاعر جيدة حيال ذلك وقد سمحت لنفسك بالنمو والتعلم من التجربة. عندما توازن بهذه الطريقة، فأنت تتجه نحو ما تريده وتتلقى جميع الفوائد الإيجابية للتوازن. مبدأ التسامح يمكنك استخدام مبدأ التسامح لمساعدتك في موازنة الكارما الخاصة بك. يصعب تحقيق ذلك في بعض الأحيان لأنك قد تحتاج إلى مواجهة بعض الأشياء الفظيعة التي فعلتها في الماضي أو بعض الأشياء الفظيعة التي فعلها الآخرون بك بصراحة ومباشرة. هذا جزء من عملية فهم مشاعرك وتغييرها من خلال رؤية الجوانب الإيجابية للتجربة. لموازنة الكارما الخاصة بك مع مبدأ التسامح، إما أن تسامح نفسك أو الشخص الآخر، وفقًا لما يقتضيه الموقف. في كثير من المواقف، تحتاج إلى مسامحة نفسك والشخص الآخر. لكي يكون التسامح فعالاً، يجب أن يتم بصدق من خلال مشاعرك ومن روحك. هذا لا يعني أنه يجب عليك أن تقول إنك آسف. "آسف" كلمة بائسة تعني أن اللوم والندم ولوم الذات والمشاعر السلبية الأخرى لا تزال موجودة. التسامح يعني أنك قد غيرت حقًا جميع مشاعرك السلبية إلى مشاعر إيجابية. ثم يتم التعبير عن التسامح من خلال الإجراءات التي تتخذها لتحقيق التوازن. يعمل مبدأ التسامح من خلال قبول وفهم السلبية التي تحملتها واختبرتها في حياتك الماضية، ثم تغيير تلك السلبية من خلال أفكارك وأفعالك في الحاضر إلى

انعكاس إيجابي لكيفية شعورك الحقيقي. لقد تم فهم الكارما، التي تتكون من تجاربك ومشاعرك والدروس المتأصلة، وتعلمها تمامًا. عندما يتم تطبيق مبدأ التسامح بصدق، فإن الكارما الخاصة بك تكون متوازنة. تبدأ النتائج في إظهار نفسها على الفور، أولاً من خلال مشاعرك ثم من خلال التغييرات الإيجابية التي تراها في حياتك. مبدأ النعمة طريقة أخرى لموازنة الكارما الخاصة بك هي من خلال مبدأ النعمة. أنت تمحو الحاجة إلى حدوث الكارما السلبية لأنك تحل محل حدوث الظروف التي من شأنها أن تمنحك فرصة التوازن. أنت تطبق مبدأ النعمة من خلال أفعالك الإيجابية ومن خلال موقفك. هذا عمل مستمر يوميًا يؤثر على كل ما تفعله في مجال معين من حياتك. أنت تعيش مبدأ النعمة وهو موازنة شاملة. الموازنة الشاملة عامة بطبيعتها وتشمل مجالًا واسعًا من المشاعر والمواقف ذات الصلة. لتطبيق مبدأ النعمة، عليك أن تكون على دراية بما تريد موازنته بطريقة عامة. لست بحاجة إلى معرفة تفاصيل الكارما الخاصة بك؛ فقط كن على اتصال بمشاعرك حيالها. الدرس الذي تشعر أنك بحاجة إلى تعلمه سيحدد ما تفعله في "تكريم" نفسك. على سبيل المثال، إذا كان أحد دروسك هو تعلم كيفية أن تكون أكثر تسامحًا مع الآخرين وأفعالهم، فستستخدم مبدأ النعمة من خلال أن تكون أكثر قبولًا للناس في كل موقف تمر به. يمكن لمبدأ النعمة أيضًا أن يخفف من أي سلبية تختار تجربتها. على سبيل المثال، لنفترض أنك تسببت في إصابة شخص ما بالشلل في حياة سابقة. في هذه الحياة، عليك أن تختبر هذا كجزء من موازنة الكارما الخاصة بك. لنفترض أيضًا أنك تشارك بنشاط في العمل مع جمعية خيرية تساعد الأشخاص المصابين بالشلل. من خلال مساعدة الآخرين ورعايتهم بهذه الطريقة، ومن خلال تحقيق التعاطف والرحمة، فإنك تحل محل تجربة الإعاقة. يمكن تخفيف الكارما الخاصة بك – التي لا يزال يتعين عليك تجربتها – بكسر كلتا ساقيك في حادث تزلج. ستختبر تأثير عدم القدرة على المشي، وتتعلم وتفهم معنى الإعاقة، ولكن لفترة

قصيرة فقط بدلاً من العمر بأكمله. يستغرق الأمر وقتًا أطول للموازنة بهذه الطريقة، ولكنها غالبًا ما تكون أفضل طريقة لأن النتائج تنعكس بطريقة أوسع وأبعد مدى. إنها تغطي الكثير من المجالات وقد توازن الكارما التي لا تدركها حتى. هناك مكافأة لطيفة لمبدأ النعمة. له تأثير تموج يتوسع مع تأثيره على كل شيء يلمسه. أحد أفضل تأثيرات التموج لمبدأ النعمة هو أنه يساعدك على إتقان روحك في كل جانب من جوانب حياتك التي تختار تطبيقها فيها. الكارما المشتركة والمنفصلة في بعض الأحيان تكون الكارما الخاصة بك متشابكة للغاية مع المواقف والأشخاص في حياتك بحيث يصعب معرفة ما إذا كانت الكارما مشتركة مع روح أخرى أو منفصلة. إن موازنة الكارما التي تتضمن شخصًا آخر تختلف عن موازنة الكارما التي تتعلق بك فقط بشكل فردي لأنه لا يقتصر الأمر على روحك وإرادتك الحرة فقط. أنت تعمل مع شخص آخر (دعنا نقول إنه ذكر من أجل الدقة النحوية والوضوح في الفقرات القليلة التالية) وإرادته الحرة، كما أنه يتخذ خيارات حول ما إذا كان سيوازن أم لا الكارما التي تشاركها معه. عندما تعمل مع الكارما المشتركة، يكون لديك الحق فقط في اتخاذ القرارات بنفسك. لا يمكنك التعدي على الإرادة الحرة لشخص آخر أو محاولة إجباره على التوازن. إن القيام بذلك سيؤدي إلى كارما سلبية خطيرة. من المهم أن تكون على دراية بأنه عليك فقط توضيح جزء من الكارما الخاص بك. ثم يتم إطلاق سراحك منه وتحريرك من التجربة. لا يتعين عليك أن تكون مقيدًا بموقف أو شخص آخر من خلال انتظار شخص آخر ليكون مستعدًا للتوازن قبل أن تتمكن من إكمال الكارما الخاصة بك. أنت مسؤول عن نفسك فقط. لا يمكن لأحد أن يعيقك إذا اخترت المضي قدمًا. هناك طريقتان لموازنة الكارما المشتركة مع شخص آخر. إذا اخترتما كلاكما التوازن، فيمكنكما العمل من خلال الكارما معًا. غالبًا ما تتم موازنة الكارما المشتركة من خلال اتفاق غير معلن يحدث من خلال التفاعلات مع الشخص الآخر. إذا اختار عدم التوازن، فلا يزال بإمكانك موازنة جزءك من الكارما.

الشخص الآخر ليس مشاركًا بشكل مباشر في عملية الموازنة، على الرغم من أنه سيتأثر بها بطريقة إيجابية.على سبيل المثال، لنفترض أن أحدهم خدعك في حياتك الحالية. ولنفترض أيضًا أنك خدعته في حياة سابقة، وأنك على دراية بالكارما والدرس الذي اخترت تعلمه من خلال هذه التجربة. تريد توضيح الكارما مع هذا الشخص ولكنه غير مستعد للموازنة. ليس عليك أن تظل عالقًا في العلاقة أو أن يكون لديك مشاعر سيئة حيالها. يمكنك موازنة جزء الكارما الخاص بك من خلال توضيح أسباب رغبتك في الموازنة، وحل مشاعرك وفهم ردود أفعالك تجاه الكذب عليك. هذا يغير مشاعرك على المستوى الداخلي تجاه الشخص والتجربة. عندما توازن جزء الكارما الخاص بك، ترى قيمة التجربة وكيف ساعدتك. تتخلى تمامًا عن جميع المشاعر السلبية لديك من خلال استبدالها بمشاعر إيجابية، تجاه هذا الشخص ونفسك، ربما باستخدام مبدأ التسامح. عندما تفعل ذلك، تنتقل موجات الطاقة التخاطرية إلى الشخص الآخر بأنك قد وازنت جزء الكارما الخاص بك. تستقبل روحه الرسالة وتفهمها، ويشعر بذلك على مستوى داخلي. لم تعد مرتبطًا بهذا الشخص لأنك اختبرت ووازنت الكارما التي كنت بحاجة إلى تجربتها معه. ينعكس التوازن في حياتك من خلال ما تعلمته من التجربة، ومن خلال الطريقة التي تشعر بها تجاه هذا الشخص والموقف الآن. يتم تعزيز التوازن وتحسينه بالطريقة الإيجابية التي تطبق بها الدرس الذي تعلمته في حياتك. يتجلى التوازن في التجارب التي تخوضها مع الأشخاص الصادقين معك. عندما يختار شريكك في الكارما المشتركة التوازن، سيخلق الظروف المناسبة التي ستمكنه من التوازن. سيجد شخصًا لديه حاجة مماثلة لخوض التجربة أو سيضع نفسه في موقف يمنحه فرصة للتوازن. سيتم تحديد السيناريوهات في الموقف أو العلاقة التي يضعها بناءً على ما يحتاج إلى تجربته للحصول على الفهم وتحقيق التوازن. ربما يكون قد تعلم درسه بالفعل من خلال رؤية الطريقة التي استجبت بها للموقف، أو قد يحتاج إلى تجربة الخداع

لمعرفة ماهيته ولحل مشاعره حيال ذلك، أو قد يخلق موقفًا يصبح فيه الخداع مغريًا لكنه لن ينخرط فيه، مفضلاً تعلم الصدق بدلاً من ذلك. من المهم أن تضع في اعتبارك أن هذه التجربة معه حدثت، ليس بالضرورة لأنه كان غير أمين، ولكن على الأرجح لأنه اختار مساعدتك على تعلم الدرس، ويحتاج أيضًا إلى تعلم عدم محاولة الانتقام من خلال فعل ما فعلته به في الماضي لك في الوقت الحاضر. (يمكن أن تكون الكارما معقدة للغاية!) قد تجد نفسك منجذبًا مرة أخرى إلى علاقة مع هذا الفرد عندما يكون مستعدًا للتوازن. إذا حدث هذا، فذلك يرجع إلى أحد سببين. على الرغم من أنك قد وازنت الكارما الخاصة بك معه، إلا أنك تختار الآن مساعدته من خلال كونك المحفز الذي من خلاله يتوازن. إذا حاول خداعك مرة أخرى، فقد يُظهر ذلك أنه قد خلق كارما سلبية لنفسه، أو قد يكون اختبارًا لتحديد ما إذا كنت قد أكملت الموازنة وتعلمت الدرس من خلال كيفية استجابتك. في بعض الأحيان مع الكارما المشتركة، يمكنك فقط موازنة جزء منها أو تختار تأجيل الموازنة إلى وقت لاحق في هذه الحياة. لتوضيح المثال أعلاه بشكل أكبر، دعنا نقول أن الخداع تضمن خيانة كانت خطيرة وأدت إلى مشاعر سلبية شديدة. عندما ظهرت الكارما بينكما لأول مرة في هذه الحياة، اخترت عدم حل مشاعرك لأي عدد من الأسباب. الآن، بعد عدة سنوات، تريد موازنة الكارما، لكنك لا تستطيع إجبار نفسك على التخلي تمامًا عن كل السلبية، على الرغم من أنك ترغب في ذلك. تفضل عدم إشراك نفسك مرة أخرى في علاقة معه، أو ربما لم يعد على قيد الحياة. يمكنك موازنة ما تشعر أنك مستعد لموازنته، وتوضيح جزء كبير من الكارما الخاصة بك من خلال فهم وحل بعض مشاعرك الماضية والحالية تجاه هذا الشخص والتجربة. سيتم ترحيل الكارما غير المكتملة إلى حياة مستقبلية، وسترتبطك بتجربة نوع من المواقف أو العلاقات معه. فقط من خلال حل السلبية تمامًا تكون خاليًا من التجربة. سيتم تحديد ما تختبره في حياة مستقبلية معه من خلال سبب حدوث الموقف في الأصل في حياة سابقة،

وكيف استمر في هذه الحياة الحالية، وما أردت تعلمه من التجربة. سيتم أيضًا ترحيل الخطوات الإيجابية التي اتخذتها في الوقت الحاضر لحل السلبية وفهمها، وسيعكس الموقف المستقبلي ما تعلمته ووازنته في هذه الحياة. اختبار التوازن بعد موازنة الكارما الخاصة بك، سيتم اختبارك لتحديد ما إذا كنت قد تعلمت الدرس بما يتجاوز أي احتمال للانتكاس أو الفشل. ستجد نفسك في موقف مشابه أو مشابه لمعرفة ما إذا كنت قد حققت توازن الكارما حقًا، أم أن هذا التوازن كان في بدايته فقط. يساعدك هذا الاختبار على اكتشاف ما إذا كانت الكارما لديك متوازنة أم أنها معلقة في الميزان. يمكن أن يحدث الاختبار في أي وقت بعد تحقيق توازن الكارما لديك. يحدث غالبًا بعد أن ترى التغييرات الإيجابية تبدأ في الظهور في حياتك. وعادةً ما يظهر على شكل إزعاج بسيط بدلاً من مشكلة كبيرة. قد لا تدرك حتى أن الاختبار مرتبط بالتوازن. يأتي الاختبار دائمًا كمفاجأة كبيرة ويحدث عندما لا تتوقعه. يكون الاختبار إما حجر عثرة أو حجر عثرة. إذا كنت قلقًا بشأن الاختبار قبل حدوثه، فسوف تفشل في الاختبار لأنك تخشى أن تفشل فيه. ستحصل على النسخة الثانية، والجزء الأصعب منها، في المرة القادمة. إذا تجاهلت الموقف وتأملت أن يختفي، فستجد أن الموقف يزداد سوءًا. يوضح لك هذا أنك لم تنتهِ بعد من التوازن. إذا علقت بالشكوك أو انغمست في السلبية، فستخلق المزيد من الكارما بدلاً من إكمالها. إذا كنت تعلم أنك تعلمت الدرس ووازنت الكارما الخاصة بك، واستجبت للموقف بطريقة إيجابية، فستجتاز الاختبار. يثبت الاختبار مدى جودة أدائك ويعيد تأكيد التوازن. إذا لم تكن قد وازنت الكارما الخاصة بك، فهذا ليس اختبارًا. إنه الشيء الحقيقي وتُعرض عليك مرة أخرى فرصة التوازن. سيتكرر هذا الاختبار، بشكل أو بآخر، حتى تكتمل التوازن. كما يقوي الاختبار أي مجال تتعلق به الكارما ويساعدك بالفعل على تطوير روحك. إن موازنة الكارما السيئة تخلق كارما جيدة. هذا هو جمال التوازن. بالإضافة إلى جميع الفوائد الإيجابية التي تتلقاها من خلال

موازنـة الكارمـا الخاصـة بـك تمامًـا، ستجد أيضًـا العديد مـن الفوائد الهامشية. عنـدما توازن حدثًا واحدًا، فإنه يؤثر ويؤثر على الأحداث والمشاعر الأخرى ذات الصلة. قد تكتشف أن العديد من المواقف الأخرى تصبح متوازنة في وقت واحد دون أي جهد. هذا بسـبب الطاقـة الإيجابيـة التـي تشـعها فـي حياتـك. أفضـل فائـدة للتوازن هـي أنـه يجلب لك السعادة والسلام الداخلي والوئـام. تكتسب المعرفة والحكمة الروحية وتطـور روحك.

الفصل العشرون شفاء الكارما الخاصة بك

عنـدما تفهـم وتـوازن الكارمـا السـلبية التـي حـدثت فـي الحيـاة السـابقة، يمكنـك إثـارة المشاعر التي لم يتم حلها. من الضروري استخدام حماية الضوء الأبيض عندما تبدأ فـي النظـر إلـى كـل مـن الماضـي والحاضـر لفهـم وموازنـة الكارمـا الخاصـة بـك. فـي عمليـة موازنـة الكارمـا الخاصـة بـك، مـن الأفضـل دائمًـا المـرور عبـر ذاتـك العليـا للحصـول علـى رؤى وإجابـات. يمكـن لـذاتك العليـا أن تشـرح كـل مـا تختبـره وأسـباب الكارمــا الخاصــة بــك، وسترشــدك مــن خــلال فهــم وموازنــة الكارمــا الخاصــة بــك، بالإضافة إلى مساعدتك على المضي قدمًا في حياتك واكتساب المعرفة الروحية من خلال تجاربك. في جميع الأوقات أثناء موازنة الكارما الخاصة بك، يجب أن تكون صادقًا مع مشاعرك. من المهم أن تكون على اتصال بما تشعر به حقًا بشأن الكارما التي تريد موازنتها. سيساعدك هذا على اكتشاف العوائق العاطفية أو إظهار أي تردد داخلـي تحتـاج إلـى إزالتـه قبـل أن تكـون مستعدًا للتـوازن. إذا لـم تكـن مستعدًا للتـوازن، فهناك دائمًا سبب وجيه لذلك. قد تحتاج إلى تجربة الكارما بشكل أعمق لفهمها بشكل أفضل، أو قد تحتاج فقط إلى إعادة صياغة مشاعرك وإدراكك. اعمل مع مشاعرك بالطريقة الأنسب لك. اسمح لمشاعرك بمساعدتك على التوازن. إذا كنت تعرف، في

الداخل، أنك مستعد حقًا للتوازن، فاسمح لذاتك العليا بإرشادك وإظهار لك أفضل طريقة وأكثرها إيجابية لموازنة الكارما الخاصة بك. استمع إلى صوتك الداخلي واتبع مشاعرك. استفد من مواردك الداخلية القوية وثق بنفسك. وازن الكارما الخاصة بك بالطريقة التي تشعر أنها الأنسب لك من خلال القيام بما يخبرك به توجيهك الداخلي. تمارين الانفتاح احتفظ بسجل مستمر للكارما التي توازنها. في يومياتك، اكتب ماهية الكارما ولماذا توازنها. يساعدك هذا على رؤية أسبابك الكامنة وفهم دوافعك. اكتب جميع الصور التي تصبح على دراية بها في أي تأملات تشارك فيها. ستكشف الصور عن العديد من جوانب الكارما الخاصة بك ومشاعرك الحالية تجاهها. إذا اتخذت إجراءً لموازنة الكارما المشتركة، لاحظ ردود فعل الشخص الآخر على ما تفعله. اكتب جميع أفكارك ومشاعرك وأفعالك وردود أفعالك على الأحداث التي تحدث قبل وأثناء وبعد الموازنة. يساعد هذا في توضيح دورك في الكارما المشتركة وسيمكنك من موازنة دورك منها تمامًا. عندما تكتمل عملية الموازنة، اكتب جميع الفوائد التي حققتها وما تعلمته من التجربة. شفاء الكارما الخاصة بك وتحسين كل شيء بعد موازنة الكارما السلبية، من المهم إجراء شفاء على كل من الحدث الحالي وحدث الحياة الماضي ذي الصلة. والسبب في شفاء الحدث وعواطفك هو تطهير وتطهير أي سلبية متبقية. يُكمل تطهيرك لروحك وطاقتك عملية التوازن. فبشفاء الحدث الحاضر، تتغير الطاقات المحيطة بأحداث الماضي لتعكس مشاعرك الإيجابية. ويعكس هذا الشفاء التوازن في حياتك الحاضرة. وللتوازن والشفاء بشكل صحيح، يجب إخراج كل السلبية إلى السطح وتطهيرها من خلال فهمها من جميع جوانبها، على المستويين الشعوري والفكري. ومن المرجح أن يُحبطك هذا مؤقتًا، حيث تُغسل السلبية بالوعي والبصيرة اللذين يُضفيهما الشفاء. وعندما تُدرك هذا كجزء من عملية التطهير، فإنك ببساطة تسمح للسلبية بأن تغمرك دون أن تُشارك فيها. أحيانًا يكون هذا اختبارًا للتوازن. تشبه عملية موازنة الكارما وشفاءها جرحًا جرحت

نفسك فيه. يجب تنظيف الجرح تمامًا قبل أن يُشفى بشكل صحيح. إذا تجاهلته، أو غطيته بضمادة على جرح متسخ، فإنه يُصاب بالعدوى لأنك تركت كل الأوساخ بداخله. سيتفاقم الجرح ويتفجر بتعبيرات سلبية حتى يُعالج كما ينبغي. عندما تُنظف الجرح تمامًا وتُزيل كل الأوساخ، سيشفى تمامًا. هناك عدة طرق لعلاج أحداث الحياة الماضية وما يقابلها من أحداث حاضرة. إحدى هذه الطرق هي استخدام طاقات الضوء الأبيض النقية والإيجابية والقوية لإحاطة أحداث حياة ماضية معينة وآثارها في حياتك الحالية. ستُطهر هذه الطاقة وتُنقّي كل السلبية. طريقة أخرى لعلاج الكارما هي استخدام مبدأ التسامح. سامح نفسك والآخر إذا كان الكارما مشتركًا. كن ممتنًا للتجربة التي ساعدتك على تعلم روحك وتطويرها. ثم باركها واتركها. الأمر بهذه البساطة والسهولة. تأكد من أن أفكارك ومشاعرك نقية وصادقة. هناك العديد من الطرق الأخرى لعلاج الكارما. يمكنك أن تُدرك الطريقة الأنسب لك من خلال السماح لذاتك العليا أن تُريك كيف، وأن تُساعدك على شفاء حدث مُعين أو حياة بأكملها. عندما تُشفى الكارما، تشعر بتحرر رائع وجميل. إن القيام بالشفاء يحررك تمامًا من الكارما. كما أنه يطور روحك ويفتح لك العديد من الأبواب الجديدة والرائعة. ستتلقى دائمًا علامة عندما تكمل الموازنة وتشفى الكارما الخاصة بك. قد تتلقى تأكيدًا على الموازنة في أحلامك أو في التأمل من خلال رؤية صورة ترمز إلى الشفاء. غالبًا ما يأتي ذلك من خلال إدراكك لما وازنته ومن خلال رؤية التغييرات الإيجابية في حياتك. ستشعر به في روحك ومن خلالها، وستنعكس آثار الشفاء في مواقفك وأفعالك ومن خلال تجاربك. الجزء الرابع التنوير

الفصل الحادي والعشرون اكتشاف مصيرك

منذ بداية الزمن، سأل الناس السؤال التالي: "لماذا أنا هنا وماذا يجب أن أفعل بحياتي؟" لقد تساءلوا وتجولوا وبحثوا عن الإجابة، محاولين حل لغز الحياة والبحث عن المعنى في حياتهم. لقد سافروا عبر تجاربهم في السعي لتحقيق هدفهم، واكتسبوا المعرفة مع كل خطوة. كلما بحثوا عن إجابات، أيقظوا وعيهم ووجدوا أن الإجابات الحقيقية كانت في داخلهم، تنتظر فقط إدراكها. إن الطريق الذي تتبعه للعثور على هدفك يقودك إلى مسار حقيقي نحو مصيرك وتحقيق الأهداف التي اخترت تحقيقها في هذه الحياة. يتكون مصيرك من الدروس التي اخترت تعلمها والكارما التي تحتاج إلى موازنتها، ويتضمن الهدف الرئيسي الذي تسعى روحك لتحقيقه في كل حياة. بينما تسافر في رحلة الحياة، يتكشف مصيرك، خطوة بخطوة، كاشفًا عن هدفك في تجاربك. بينما تسعى وراء هدفك، ستفهم سبب وجودك هنا. عندما تكتشف معنى حياتك، ستفهم هدفك. عندما تصل إلى هدف روحك، تصبح منسجمًا مع طبيعتك الروحية الإلهية. من خلال مصيرك، تتطور روحك وتكتسب المعرفة. من خلال هدفك، تكتسب الحكمة الروحية وتصل إلى مستويات التنوير. يختلف هدفك من حياة إلى أخرى، اعتمادًا على ما تختار روحك تجربته وإتقانه. لقد اخترت الطريق الذي ستتبعه في هذه الحياة والذي سيمكنك من الوصول إلى مصيرك. لقد خلقتَ الأحداث والتجارب التي ستُمكّنك من تحقيق غايتك. غايتك مُحددة، جزئيًا، من غايتك الروحية في حيواتك السابقة، ومن أفعالك وردود أفعالك تجاه الأحداث والتجارب التي مررتَ بها في حياتك الماضية. قد يكون مصيرك استمرارًا لأهدافك السابقة، وللتعامل مع الكارما التي تحملتها والتي تداخلت مع غايتك في حيواتك الماضية. غايتك مُوجّهة بحكمة روحك في خلق تجاربك الحالية، وبالخيارات والقرارات التي تتخذها في هذه الحياة. مع أن غايتك قد ترتبط بالكارما التي تحتاج إلى موازنتها، إلا أنها عادةً ما تكون تتويجًا للجهود والإنجازات. قد يكون غايتك غاية محورية واحدة مُرتبطة بإنجازات أخرى، ويمكن أن تتراوح بين أن تكون شخصًا صالحًا، أو أن تتعلم درسًا

أو تحقق شيئًا ما، أو أن تُنقذ العالم. لا يجب أن يكون غايتك هدفًا مثاليًا أو نبيلًا أو روحيًا. يمكن أن يكون شيئًا ذا توجه مادي. تبدأ قيمة غايتك الروحية هذه المرة بشعورك تجاه نفسك وتجاربك، وما تُريد تحقيقه. هدفك خاص بك، وهو يُنمّي روحك بتمكينك من تجربة جوانب أسمى من ذاتك وتطويرها. مهما كان مسارك، فإن جميع الطرق تقودك إلى مصيرك. يمكنك اكتشاف المسار الذي اخترته لتحقيق هدفك بطريقتين مختلفتين. يُصرّ البعض على القيام بالأمور بالطريقة الصعبة ومواجهة مصيرهم، بدلاً من الانجراف مع التيار. تأمل كيف تسير حياتك وكيف تشعر تجاه أهدافك. تأمل أسباب رغبتك فيها، ودوافعك لتحقيقها، وكيف تشعر عند تحقيقها.إذا كان عليك النضال من أجل كل ما تريد، وإذا كان كل ما تريده قد تم تحديده أو توجيهه من قبل أشخاص آخرين، فأنت لست منسجمًا تمامًا مع طبيعتك الروحية، ولا تتبع المسار الذي يربطك بمصيرك الحقيقي وهدفك. إذا وجدت أنك تحقق التعاسة واليأس، بدلاً من السعادة والسلام الداخلي والوفاء، فأنت تسعى إلى هدف يتعارض مع قدرك، وهو ليس مخصصًا لك هذه المرة. كل خيار اتخذته في الماضي وكل خيار تتخذه في الحاضر يؤثر ويغير مصيرك، ويقربك من هدفك مع كل منعطف ومنعطف في القدر. إذا كنت تتبع مسارًا يتعارض مع ما ترغب روحك في تحقيقه، فستواجه مشاكل تتفاقم وتصبح أكثر خطورة حتى تعود إلى الطريق الصحيح. في البداية قد تخطئ في هذا على أنه كارما، ولكن إذا دققت النظر، سترى أنك عالق في نمط سلبي وتتبع الطريق الخطأ. إن الأحداث التي تبدو خارجة عن سيطرتك في حياتك تُظهر لك مدى وفائك بالعهود والالتزامات التي قطعتها قبل ولادتك. عندما تُدرك سبب حدوث هذه الأحداث، وتُدرك مشاعرك تجاهها، سترى الحكمة الكامنة في تجاربك من خلال كيفية إرشادك نحو المسار الذي اخترت اتباعه. عندما تُغير اتجاهك، من خلال مسار تجاربك، ستجد طريق العودة إلى طريقك. لتعرف ما هو هدفك، والمسار الذي اختارته روحك لهذه الحياة، افعل ببساطة ما يُسعدك ويُبهجك.

فقط اتبع سعادتك. إن اكتشاف مصيرك هو إيجاد الطريق الصحيح الذي يجب اتباعه. لمعرفة ما إذا كان طريقك مناسبًا لك، استمع إلى مشاعرك وثق بمعرفتك الداخلية. أنت تعرف حدسك اتجاه مصيرك باتباع مشاعرك التي تُرشدك نحو هدفك الحقيقي. عندما تكون على الطريق الصحيح لك، تشعر به وتشعر به على مستوى روحي عميق في داخلك. أنت تعلم أن ما تريد تحقيقه وما تفعله هو الأشياء الصحيحة لك، بغض النظر عما يقوله أو يعتقده أي شخص آخر. أنت مُسترشدٌ بحسٍّ فطريٍّ بالتوجيه وحكمةٍ روحية. يمكنك اكتشاف غايتك بملاحظة ما يأتي إليك بسهولةٍ وما تستمتع بفعله؛ فالأشياء التي تُريدها أو تحتاجها تتدفق إليك دون عناء. وبينما قد تكون هذه الأشياء مكافآتٍ لإنجازاتٍ في حياتك الماضية، فهي أيضًا مؤشرٌ جيدٌ على المسار الذي اخترته لتحقيق غايتك. عندما تنجرف مع تيار ما خُلق لك أن تفعله في هذه الحياة، ستشعر بوعيٍ طبيعيٍّ بغايتك. الفرق بين السعي وراء غايتك ومكافآت الحياة الماضية هو شعورك بها في الحاضر، والأهمية التي تُوليها لها. إنجازات الحياة الماضية التي تنتقل إلى الحاضر تجلب لك المتعة والسعادة، وتستمتع بها. قد يكون غايتك شيئًا يُبنى على إنجازات حياتك الماضية وإنجازاتك الحالية، ولكنه في الواقع تفانٍ في غايتك يقودك إلى الأمام. إنها تجربةٌ للبحث عن كنوز روحك والعثور عليها. إنها سعيٌ مُبهجٌ ومُرضٍ تمامًا لما تُريد تحقيقه. إيجاد غايتك هو إيجاد مكانك في العالم. عندما تسعى لتحقيق هدفك، فإنك تكون منسجمًا مع طبيعتك الروحية ومتناغمًا معها. وفي هذه العملية، تتعلم عن نفسك وتنمو روحيًا. هدفك دائمًا شيء إيجابي، حتى لو كان عليك العمل بجد لتحقيقه. تشعر بالرضا الداخلي عندما توجه جهودك نحو الوصول إلى هدفك. تستمتع بما تفعله في كل لحظة، ويجلب لك السعادة والرضا على كل مستوى. عندما تحقق هدفك، تتطور إلى مستويات أعلى من الوعي والتنوير. تمارين الانفتاح ١. يمكن العثور على إجابة هدفك في الوقت الحاضر. هدفك هو إما ما تفعله الآن بحياتك أو ما تريد أن تفعله

بها. ما أنجزته بالفعل قد يكون حجر الأساس لتحقيق هدفك. تشير تجاربك ومشاعرك واهتماماتك وعملك أو مسيرتك المهنية إلى هدفك. ٢. ستوضح لك القضايا الرئيسية في حياتك وتأثيراتها الحياتية الماضية التي حددتها في سداد ديون الماضي كيف تتبع المسار الذي اخترته لتحقيق أهدافك. هناك العديد من الدلائل الأخرى في حياتك التي تكشف عن مصيرك وهدفك. الدروس التي اخترت تعلمها والكارما التي اخترت موازنتها تمنحك رؤى قيّمة. إذا كنت تتعامل مع مشاكل سلبية، فانظر إلى الجانب الإيجابي منها وستجد دليلاً واضحاً على جزء من هدفك. الأهم هو شعورك تجاه تجاربك وقيمتها. أثناء تعلمك للدروس، وخاصة المؤلمة منها، ربما أدركت أنها تجارب إيجابية غيرت حياتك ووجهتك نحو مصيرك. ٣. لمعرفة هدفك في هذه الحياة، انظر إلى ما تريد فعله حقًا وما الذي يسعدك. دوّن في يومياتك جميع آمالك ورغباتك وأحلامك وخططك وأهدافك. تواصل مع مشاعرك تجاهها؛ دوّن سبب رغبتك في تحقيقها، وسبب أهميتها بالنسبة لك. لاحظ كيف ترتبط بعضها ببعض وتبني على بعضها البعض. هذا يمنحك العديد من الأفكار حول نفسك وحول سبب اختيارك لتجربة الأرض لتحقيق هدفك. لاحظ ما ترغب في فعله أكثر من أي شيء آخر. إذا شعرت أنه أمر لا يمكن تحقيقه أو مستحيل، فتجاوز حدودك وحرر نفسك لتحقيقه. ادخل في حالة ذهنية تأملية ودع أفكارك ومشاعرك تتدفق مع ما تريد القيام به. في عقلك، جرب ذلك واعرف كيف يكون السعي لتحقيق ما تريده حقًا. تخيل نفسك تحققه، ولاحظ شعورك حيال ذلك. إذا كنت تفعل ما تريد بالفعل، فقم بتوسيعه. اكتب ما مررت به في تأملاتك. ستعكس رغباتك هدفك، وقد تكون أقرب إلى تحقيقه مما تعتقد. إذا شعرت أنه أمر لا يمكن تحقيقه حقًا في هذه الحياة، فانظر إلى التجارب في حياتك المتعلقة به وساعد في تشكيله. لاحظ الأحداث التي أدت إلى ما تريد القيام به أو التي تشبهه واربطها برغباتك. إن الطريقة التي ترتبط بها تجاربك بما تريد تحقيقه حقًا، وكيف تشعر حيالها، ستمنحك أدلة وتظهر لك ما هو

هدفك. قد تكون تُرسّخ أساس هدفك في الحياة المستقبلية، أو قد تكون على بُعد خطوة واحدة من إدراكه في هذه الحياة. قد تحتاج فقط إلى النظر إليه من منظور مختلف لرؤيته بوضوح. تُبيّن لك أوجه التشابه ما هو هدفك، وتُظهر لك الروابط التي تُدركها أنك ربما بدأت بالفعل في تحقيق هدفك. إذا شعرت أنه بعيد المنال، فارجع إلى قائمتك رقم ٣ كخلفية واكتب الأشياء التي تتدفق بشكل طبيعي في حياتك. أدرج التجارب التي مررت بها والتي تتبع اتجاه آمالك ورغباتك وأحلامك وخططك وأهدافك. دوّن الأحداث والتجارب التي تجعلك تشعر وكأنك على الطريق الصحيح، وتلك التي تقودك نحو ما تريد تحقيقه. دوّن المواقف التي تُشعرك بالسعادة والراحة الطبيعية، وتلك التي تجلب لك الفرح الداخلي والإنجاز. تُوسّع هذه القائمة قوائمك السابقة وتُظهر أنك تعرف بالفعل ما هو هدفك. لاحظ كيف أثّرت بعض تجاربك على تجارب أخرى. لاحظ كيف شكلت عواطفك، والطريقة التي تشعر بها تجاه الأشياء، قراراتك وخلقت تجاربك. تكشف هذه القائمة عن الخطوات التي اتخذتها في طريقك، والأشياء التي أنجزتها بالفعل والتي قربتك من تحقيق هدفك. ٤. قد يكون لديك العديد من الأغراض لتحقيقها في هذه الحياة، ولكن يوجد عادةً هدف واحد محدد للغاية أو تحقيق واحد عالٍ لرغبة روحك. راجع قوائمك وإجاباتك السابقة. أثناء قيامك بمراجعة ملاحظاتك، قد تكتشف أن العديد من العناصر ظهرت في كل قائمة وأصبحت أكثر وضوحًا مع إضافة المزيد من المعلومات وإدراكك لمزيد من الأفكار. ٥. اكتب أحد عشر عنصرًا مهمًا جدًا بالنسبة لك. قم بتضمين العناصر التي تقدرها أكثر، والعناصر قيد التقدم، والعناصر التي أنجزتها بالفعل، والعناصر التي تشعر بالتميز تجاهها. يمكن أن تكون هذه العناصر مادية أو عقلية أو عاطفية أو روحية. يمكن أن تُظهر التجارب أو الدروس أو الكارما أو تعكس أحلامك ورغباتك أو الأشياء التي ترغب في تحسينها. من هذه القائمة، اختر سبعة عناصر تشعر أنها قد تكون هدفك هذه المرة. اكتب سبب شعورك بأنك مقدر على تحقيقها، وما الذي

يحفزك. لاحظ جميع الخطوات التي اتخذتها بالفعل لتحقيقها. يمنحك هذا الكثير من المعلومات لأنه يكشف عن أدلة ورؤى مهمة حول مصيرك وهدفك. انظر إلى قائمتك المكونة من سبعة عناصر بعناية شديدة وتفكير عميق. ضع دائرة حول الهدف الذي تشعر بأكبر قدر من الانجذاب لتحقيقه. الهدف الذي حددته هو هدف روحك الأساسي، والذي هو غرضك هذه المرة. أما الستة الأخرى فهي أهداف روحك الثانوية، والتي هي مصيرك. إنها تُظهر الدروس التي اخترت تعلمها والكارما التي اخترت موازنتها والتي تعد الأكثر أهمية في مساعدتك على اكتساب المعرفة والتطور على تلك المستويات. تُظهر العناصر الأربعة الأخرى في قائمتك مكافآت حياتك الماضية وما عدت للاستمتاع به على المستوى المادي.

الفصل الثاني والعشرون أنت سيد مصيرك

أنت تتحكم في حياتك ومصيرك. كل حدث تواجهه قد اخترته وخلقته أنت. لقد تشكلت حياتك الحالية من خلال أفكارك، وشكلت من خلال مشاعرك، وتشكلت من خلال الأحداث والعواطف في حياتك الماضية. كل تجربة مررت بها، وكل عاطفة شعرت بها، قادتك أقرب إلى الوصول إلى كمال روحك. لقد سمحت لنفسك أن تصبح كل ما أنت عليه من خلال عملية تطوير روحك من خلال تجسيداتك الجسدية. عندما تنظر إلى أين أنت الآن، ربما فيما يتعلق بالمكان الذي تريد أن تكون فيه في المستقبل، والمكان الذي كنت فيه في الماضي، ستجد أن المكان المثالي لتكون فيه هو الحاضر. الحاضر هو موطئ قدمك في المستقبل وأساسك من الماضي. عندما تعيش كل لحظة من كل حياة في الحاضر، وتكون صادقًا مع من أنت وكيف تشعر، فأنت تحترم روحانيتك وتكرم حياتك. أنت تحتضن من كنت عليه من قبل، ومن أنت الآن، ومن ستصبح. مصيرك هنا، الآن، في الحاضر. أنت

حيث تريد أن تكون، والمكان الذي من المفترض أن تكون فيه، في جميع الأوقات في حياتك، حتى لو كنت تشعر بالضياع أو لم تكن متأكدًا من خطوتك التالية. ربما كل ما عليك فعله هو النظر أمامك لترى طريقك. ربما بدأت للتو بحثك للعثور على مسارك. قد يكون البحث نفسه هو الاتجاه الذي يقودك إلى هدفك. في محاولة لفهم سبب حياتك، تكتشف هدفك. في السعي لتحقيق هدفك، تحقق مصيرك. ربما تكون بالفعل على طريقك نحو هدفك وتشاهد مصيرك يتكشف، خطوة بخطوة، وفقًا لتوقيته الخاص، ويكشف عن نفسه بطريقة طبيعية. ربما وصلت إلى هدفك، وما عليك سوى إدراكه وقبوله. تمارين الانفتاح ١. إن فهم سبب اختيارك لهدفك، واكتشاف اتجاه مسارك الذي قادك من خلال مصيرك إلى الوصول إلى هدفك، سيجيب على سؤال سبب وجودك هنا وما هو المقصود من حياتك هذه المرة. أنت الوحيد الذي يمكنه الإجابة على هذا السؤال. انظر داخل نفسك وستجد الحقيقة. ادخل في حالة تأمل واسمح لذاتك العليا أن ترشدك إلى ومن خلال تأمل سيفتح معرفتك الروحية ويظهر لك الحقيقة في داخلك. اكتب في يومياتك كل ما اختبرته وأصبحت على دراية به بينما فتحت معرفتك الروحية ووجدت الحقيقة في داخلك. ٢. في التأملات التالية، اسمح لذاتك العليا أن ترشدك بينما تستكشف المسارات التي سلكتها في الماضي والحاضر، والمسار الذي ستسلكه في المستقبل في هذه الحياة والذي سيقودك إلى تحقيق هدفك. تمتزج هذه التأملات مع بعضها البعض وتظهر لك اتجاه مصيرك بطريقة متدفقة تمكنك من اكتشاف سبب اختيارك لهدفك. بعد كل تأمل، اكتب كل ما تختبره وتستكشفه وتصبح على دراية به. قم بتضمين ما يظهره لك ذاتك العليا، وما تخبرك به، وإلى أين تقودك ذاتك العليا. انظر إلى حياتك الماضية لمعرفة سبب اختيارك لهدفك. دع عقلك يتدفق عبر الأهداف التي تسعى إليها في هذه الحياة. اسمح لصور أصول الحياة الماضية لغرضك الحالي بالظهور، وأصبح على دراية بتأثيرات الحياة الماضية التي تؤثر على مصيرك الحالي. اشعر بالتجارب والعواطف

التي تُظهر لك سبب اختيارك لغرضك، وكيف شكلت المسار الذي تتبعه الآن للعثور على هدفك. لاحظ كيف قادك المسار الذي اتبعته في الماضي إلى مسارك الحالي. عندما تصبح على دراية بأحداث الحياة الماضية والعواطف التي شكلت الخطوات على طريقك، وتربطها بتجاربك الحالية، ستجد إجابة سؤال سبب وجودك هنا. انظر إلى مكان وجودك في حياتك الآن. ارجع عبر ماضيك في هذه الحياة لترى المسار الذي سلكته والذي قادك إلى هدفك. عندما تنظر إلى الاتجاه الذي اتبعه طريقك، ستلاحظ أن اختياراتك وقراراتك، وحتى الأحداث التي تبدو غير ذات صلة، منسوجة في المسار الذي يقودك نحو الوصول إلى هدفك. عندما تنظر إلى الطريق الذي سلكته للوصول إلى مصيرك، وترى كيف شكلت جميع الخطوات التي اتخذتها في الحاضر طريقك نحو هدفك، ستجد إجابة سؤال ما الذي يجب عليك فعله بحياتك هذه المرة. انظر إلى المستقبل في هذه الحياة وانظر إلى الخطوات التي أمامك والتي تشكلت من خطواتك في حياتك الماضية وفي حياتك الحالية. لاحظ كيف أدت كل خطوة من تجربة إلى أخرى، وكيف قادتك في النهاية إلى تحقيق هدف روحك في هذه الحياة. عندما تنظر إلى الطريق الذي سلكته من الماضي إلى الحاضر، سترى جميع الخطوات التي تنتظرك لتسلكها، وستكتشف كيفية تحقيق هدفك. عندما تنظر إلى أين كنت وأين أنت الآن وإلى أين أنت ذاهب، ستجد إجابة سؤال لماذا اختارت روحك التناسخ، وأسباب اتباعك لهذا المسار. انظر إلى ما وراء التعبير المادي عن هدفك لترى المعنى الحقيقي له. عندما تجد المعنى الروحي لهدفك الحالي، ستكتشف ما ترغب روحك في تحقيقه في النهاية. عندما تفهم كيف تعبر روحك عن نفسها من خلال هدفك، سترى كيف تكتسب الحكمة الروحية وتبلغ مستويات أعلى من الاستنارة. انظر إلى ما وراء الطبيعة المادية للخطوات الماضية والحاضرة والمستقبلية التي رأيتها في تأملاتك لاكتشاف مسار المعرفة الذي يقودك إلى روحك وإلى مستويات أعلى من التطور. هذا مسار روحاني خالد تسلكه روحك، مما يؤدي إلى

الوعي والاستنارة. اسمح لذاتك العليا أن ترشدك وأنت تسير في هذا الطريق. كل خطوة تخطوها ستمنحك إجابات على أسئلة لم تطرحها بعد، وإجابات على أسئلة لم تكن على دراية بها من قبل. راجع جميع الملاحظات التي دونتها، وجميع الأفكار التي أصبحت على دراية بها في هذه التأملات. عندما تجمعها جميعًا معًا، سترى صورة كاملة لمصيرك وهدفك في هذه الحياة. سترى كيف تشكل، ولماذا اخترته، وإلى أين أنت ذاهب به. المعلومات التي اكتسبتها تُظهر لك أنك سيد مصيرك. المعرفة التي أصبحت على دراية بها تُظهر لك كيف تُعبّر روحك عن نفسها، وكيف تُطوّرها.ستكتشف الكنوز الموجودة داخل روحك وأنت تنظر داخل نفسك وتجد حقيقتك.

الفصل الثالث والعشرون الطبيعة الحقيقية لروحانيتك

طبيعتك الحقيقية هي طبيعة روح حرة، ترتدي الزي الأرضي لجسد مادي. تتكيف روحك مع الطاقات المادية التي تمكنك من الوجود في بيئة مادية. يتم تجربة التناسخ لموازنة الكارما، وتعلم دروس الحياة، وتحقيق الأغراض والأهداف التي تدفع روحك إلى مستويات أعلى من الوعي. التناسخ هو خطوة على طريقك تؤدي إلى كمال روحك. من خلال عملية تطوير روحك، فإنك ترفع مستوى وعيك وترتفع فوق حدود وقيود الطاقات المادية. يمكّنك هذا الوعي من فهم كيف يمكن لروحك أن تكون حرة في جميع الأوقات مع تولي طاقات الوجود المادي مؤقتًا. تهتز روحك للطاقات الروحية والعالمية، وتتجاوز البيئة المادية بطبيعتها ذاتها. تتمتع روحك بالقدرة على التحرك عبر الطاقات بسهولة الفهم. عندما تتقدم روحك عبر الطاقات المادية وتدخل عالم الطاقات الروحية والعالمية، تصبح روحك حرة وتصل إلى حالتها الطبيعية من الوجود في شكلها الحقيقي. تحرير روحك روحك هي الطاقة الكونية للضوء. يمكنك

أن تشعر بروحك وتختبرها في شكل طاقتها. يساعدك التأمل التالي على فهم طبيعتك الروحية الحقيقية من خلال السماح لك باكتشاف ما تختبره داخل اهتزاز طاقة روحك. من خلال رفع اهتزازات طاقتك فوق المستوى المادي، تصبح على دراية بالطبيعة الحقيقية لروحانيتك. ادخل في إطار ذهني تأملي واذهب داخل نفسك إلى ملاذك الداخلي. استمع إلى أصوات الطبيعة. اشعر بالوحدة مع العالم بداخلك ومن حولك. كن على اتصال بمشاعرك ومتناغمًا مع معرفتك ووعيك الداخليين. روحك مثل الفراشة الحرة. عندما تفكك الشرنقة المادية للطاقات، وتكسر القشرة الورقية للوعي المحدود، فإنك تفتح حجاب الوعي وتحرر روحك. عندما تُرخي ستائر القيود بوعيك، تتجاوز الطاقات المادية، صاعدًا نحو نور روحك وطاقاتك الروحية. وبينما ترتفع أكثر نحو الطاقات الكونية، تصبح روحك منفتحة وحرة. في حرمك الداخلي، تلاحظ فراشة جميلة تجثم على ورقة شجيرة. للفراشة ألوان وعلامات دقيقة وغير عادية. تكاد تكون الفراشة شفافة. خرجت الفراشة لتوها إلى النور، وبدأت تفرد جناحيها. وبينما تفتحهما، يتلألآن في ضوء الشمس. ترى الشرنقة الذهبية القريبة من حيث خرجت الفراشة. بانسجامك مع الطبيعة، تشعر بتناغم مع نفسك وكل ما حولك. تفهم شعور الفراشة وهي تبدأ بالطيران، وهي تحرر نفسها وتطفو على تيارات الهواء الطبيعية، مستمتعةً بالضوء وأشعة الشمس من حولها. الفراشة ترتفع وتحلق عبر الغيوم. تشعر وكأنك تستطيع أن ترتفع وتحلق معها، في تناغم مع الهواء والضوء. تشعر وكأنك تستطيع الصعود إلى الكون، متحررًا من الحدود والقيود المادية، متحركًا صعودًا عبر السحب نحو النور. تشعر تقريبًا كما لو كنت فراشة. عندما تصبح منسجمًا مع طاقات الفراشة، فإنك تفهم انسجامها الطبيعي مع طاقات الأرض والكون. تصبح مدركًا لتناغمك الطبيعي مع الطاقات الروحية. عندما تصبح منسجمًا مع طاقات طبيعتك الروحية، تصبح مدركًا أنه يمكنك تجاوز الطاقات الأرضية والتدفق إلى طاقات كونية من الوعي والنور. عندما تبدأ الفراشة في الطفو

والطيران والتحليق، تشعر بنفسك تطفو إلى أعلى، ناشئًا ومتوسعًا في المعرفة والنور. الفراشة حرة – تطير وترتفع وتطفو فوق الأرض، وتشعر بنفس الحرية. أنت متحرر من سحب الطاقات المادية، وقد خرجت إلى طاقة روحك. تشعر بروحك تطير وترتفع وتتوسع في المعرفة والوعي والنور. بينما تطير وترتفع إلى أعلى، أعلى فأعلى، تشعر بحرية المعرفة ودفء الوعي. بينما تشعر بنور الشمس وتطفو على تيارات الهواء الطبيعية، تشعر بأنك أصبحت حرًا. ترى بريقًا من الضوء والطاقة يشبه جواهر متلألئة تنير السماء. تبدو بريقات الضوء كالنجوم وأشعة الشمس. تشعر بالدفء والسلام والتغذية وهي تغمرك بالوعي. بامتصاصك لضوء وطاقة الكون، تشعر بالطاقة بداخلك ومن حولك. تشعر بالنور مع الطاقة الطبيعية ونور الشمس. تشعر باهتزازات الطاقات الكونية، وأنت في انسجام مع الكون. تحلق وترتفع أعلى في الكون، وتصبح أكثر حرية، وتتجاوز الجاذبية الأرضية للطاقات المادية، وتتوسع إلى آفاق متسعة من المعرفة والوعي الحقيقيين، وتحلق على أجنحة من الاستنارة والضوء بينما تستكشف روحك وتختبرها في شكلها الطبيعي. روحك حرة – تطير وترتفع وتتوسع في الكون – تتحرك مع حركة وإيقاع المعرفة والوعي والضوء. تختبر الكون في انسجام مع نفسك. أنت مليء بالنور وأنت نور. استكشف روحك واختبرها في شكل طاقتها الطبيعية. حان الوقت الآن للعودة إلى الأرض. اشعر بنفسك تنزل تدريجيًا، وتطفو برفق عبر طاقات الكون وأنت تدخل طاقات الأرض. اشعر بنفسك تضيء برفق على ورقة شجيرة، وتمتص كل المعرفة التي أصبحت على دراية بها، وتشعر بالسلام والتغذية من الكون ومن داخلك. في يومياتك، اكتب كل ما مررت به وأصبحت على دراية به بينما تحرر روحك وتستكشف طبيعتك الروحية الحقيقية. يساعدك هذا على فهم عملية وهدف التناسخ وأسباب إعادة الميلاد. يساعدك على معرفة وفهم سبب اختيار روحك للتعبير المادي عن طاقاتها، ولماذا تُعد تجربة الأرض إحدى خطوات رحلتك إلى المنزل.

الفصل الرابع والعشرون قطع أحجية حياتك الماضية

إن حياتك الماضية هي كنز من المعرفة والحقيقة مليء بالبصيرة والوعي بنفسك، وبالأحداث والعواطف التي تواجهها في حياتك الحالية. بينما توازن الكارما الخاصة بك، وتتعلم دروس حياتك، وتسعي لتحقيق هدفك، تتلاءم قطع اللغز معًا بشكل مثالي. تمارين الافتتاح والتأملات في هذا الكتاب هي دليل التعليمات لتجميع جميع الأدلة وربطها. توفر يومياتك جميع قطع اللغز، وتمنحك مفتاح فهم حياتك الماضية لأنها تفتح لك صندوقًا من الحقيقة والمعرفة. عندما تجمع الأدلة معًا، تحل لغز ما حدث في حياتك الماضية وتكتشف من فعل ماذا بمن، ولماذا فعل ذلك. وبينما تجمع قطع اللغز معًا، ترى صورة واضحة تُظهر كيف ترتبط تجاربك الحالية ارتباطًا مباشرًا بتجارب حياتك الماضية من خلال الكارما. وبينما يتجمع اللغز معًا، فإنه يمنحك إجابات عن سبب تجربتك في حياتك الحالية ويوضح لك تطورك الروحي. إذا كانت هناك أي أجزاء مفقودة من ذكرياتك، يمكنك العثور عليها وملء الفراغات من خلال إعادة تجربة تلك الأجزاء من حياتك الماضية بالطريقة الأنسب لك. اسمح لذاتك العليا بإرشادك بينما ترى وتشعر بتجارب حياتك الماضية. راقب المشاعر والأحداث وهي تتجسد في ذهنك؛ ستخبرك حياتك الماضية بكل ما تريد معرفته. اربط بين حياتك الحالية وارتباطاتها. أضف رؤاك وإدراكاتك، واربط أجزاء اللغز بفهمك. لاحظ كيف يتوافق الماضي والحاضر تمامًا ويتشابكان بمجرد اتصالهما. مع الفهم والمعرفة التي اكتسبتها في رحلتك عبر حياتك الماضية، قد ترغب في إلقاء نظرة على بعض الإدخالات السابقة في يومياتك التي زودتك بمفاتيح ودلائل. اربط أي نقاط غير مكتملة بإعادة ممارسة بعض تمارين وتأملات الانفتاح التي تشعر بأهميتها. تعمق

أكثر في إجاباتك وتجاربك للعثور على رؤى قيّمة لفهم أحداث ومشاعر حياتك الماضية. جميع أجزاء اللغز في حياتك الماضية تشكل صورة جميلة جدًا لروحك. عندما يتم ربط الدلائل ووضع اللغز معًا، تُظهر الصورة كيف أثرت جميع أحداث ومشاعر حياتك الماضية على حياتك الحالية وشكلت. عندما تنظر إلى اللغز المكتمل، تصبح على دراية بكيفية تأثير حياتك الحالية على التجارب في حياتك المستقبلية وتطورك الروحي. في حياتك الحالية، من خلال الاستخدام الإيجابي لإرادتك الحرة، يمكنك إنشاء صورة تحفة فنية.

الفصل الخامس والعشرون السعي وراء المعرفة

أثناء رحلتك داخل نفسك، وجدت أن الكنز في نهاية قوس قزح هو الحقيقة. عندما تصل إلى التنوير الحقيقي، تكتشف ما كنت تعرفه دائمًا. تجد أن المعرفة تبدأ بحقيقتك. تجد أن الموت ليس النهاية، بل هو بداية جديدة – ولادة جديدة لروحك إلى مستوى أعلى من الوعي. إن السعي وراء المعرفة هو سعي أبدي. يمهد وعيك الطريق بالفهم. بينما تستمر في رحلاتك عبر الحياة، امشِ بوعي أن روحك، التي تشكلت من خلال كل ما كنت عليه، وما أنت عليه الآن، وما ستصبح عليه، هي الطاقة الخالدة التي ترشدك في طريقك. الجزء الخامس رحلة الحياة الماضية

الفصل السادس والعشرون مسار الحياة الماضية

اتبع الحاضر إلى الماضي. انطلق في رحلة عبر ذكريات حياتك الماضية، وسافر على ضفاف نهر الحياة، حيث ستلتقي بمرشد، وتجد الإجابات التي تبحث عنها. ربما مررت بتجربة مألوفة، ولديك شعور قوي بأنها حدثت بالفعل في حياة سابقة.

قررت أن تسلك طريقًا عبر ذكريات حياتك الماضية، لترى إن كان ما مررت به في الحاضر مرتبطًا بحدث سابق. مع وضع هذه الفكرة أو الشعور في الاعتبار، ابدأ رحلة حياتك الماضية... استرخِ على أريكة أو اجلس على كرسي مريح، وشعر بالأريكة أو الكرسي يدعمك تمامًا. أغمض عينيك برفق. خذ نفسًا عميقًا، ثم أخرجه ببطء. تنفس بشكل طبيعي وعميق، وتخلص من كل التوتر والضيق في جسدك. اسمح لنفسك بالاسترخاء والشعور بالسلام الداخلي. اسمح لنفسك بالراحة التامة. تخلَّ عن كل أفكارك وهمومك ومخاوفك. دعها تذهب. وبينما تفعل ذلك، يصبح عقلك الواعي هادئًا، ويبدأ عقلك الباطن بالانفتاح على وعيك الروحي. تبدأ بالشعور وكأنك تحلم، تسافر إلى ذكريات حياة ماضية، وفي الوقت نفسه، تعلم أنك في غاية الوعي. تنفس. تنفس فقط. كل نفس تأخذه يريحك أكثر فأكثر. اشعر بشعور رائع من الاسترخاء التام والشامل يتدفق في جسدك بالكامل. اشعر بالسلام والتناغم في جسدك وعقلك وأنت تسترخي تمامًا، وأنت تتعمق في عقلك. وبينما تسترخي وتتحرر تمامًا، تصبح متمركزًا في داخلك، وتدخل في حالة ذهنية طبيعية تأملية، حالة روحية من الوعي حيث يمكنك الوصول إلى جميع ذكريات حياتك الماضية. الآن وقد أصبحت مرتاحًا تمامًا ومسترخيًا تمامًا، ترى أمامك طريقًا، طريقًا تعلم أنه سيقودك إلى حياتك الماضية. ربما يأخذك طريقك عبر غابة؛ ربما يقودك طريقك إلى طريق متعرج برفق. كن على هذا الطريق، ولاحظ كيف تشعر وكيف تسير على هذا الطريق الذي يقودك إلى روحك. بينما تواصل هذا الطريق، ترى أنه يسير في اتجاهين، وأن عليك الآن اختيار أيهما ستتبع. في اتجاه، ترى أن الطريق يؤدي إلى نهر، وتعرف أنه نهر الحياة. تسمع حركة الماء اللطيفة؛ إنه هادئ ومريح. في اتجاه آخر، ترى كنيسة أمامك وتقرر دخول هذا المكان المقدس للتناغم، هذا ملاذ روحك. باتباع الطريق، يقودك إلى كنيسة ذات نوافذ زجاجية ملونة تعكس ألوان قوس قزح من الضوء. تدعوك بريقات الضوء وبريقه إلى الداخل. عندما تدخل الكنيسة، تشعر

بقداسة داخل روحك. الهدوء الهادئ مهدئ، وتشعر بالراحة والترحيب هنا. على يمينك، تلاحظ رواقًا جميلًا وواسعًا به العديد من الأبواب. عندما تدخل الرواق، تشعر بالسجادة الناعمة والفخمة تحت قدميك. تنظر فوقك وترى الأسقف المقوسة المنحنية بلطف والنوافذ السماوية التي تعلو كل باب. ينبعث ضوء دافئ ومشرق من كل مكان حولك، يضيء المداخل التي تصطف على جانبي الرواق، ويمتد إلى الأبد. أنت تعلم أن كل باب يُفتح على حياة سابقة، وتلاحظ أنه عندما تلمس مقبض باب معين، تشعر بذبذبات طاقة ما حدث في تلك الحياة الماضية خلف الباب. يساعدك هذا على تحديد ما إذا كنت ترغب في عبور العتبة والبقاء في تلك الحياة الماضية أو إذا كنت ترغب في مواصلة السير في هذا الممر الفسيح، ولمس أبواب أخرى والشعور بذبذبات الطاقة. تقرر السير في هذا الممر المفروش بالسجاد الناعم لفترة من الوقت، ولمس الأبواب والشعور بالذبذبات الروحية الموجودة في كل باب. أحد الأبواب مفتوح جزئيًا. بدافع الفضول، تنظر إلى الداخل وترى جوهرًا متلألئًا من النور. تشعر بالانجذاب إلى هذه الغرفة. عندما تدخل، تُحاط تمامًا بطاقات هذا النور الأبيض الجميل والمشرق. يغمرك النور تمامًا في داخله، ومع ذلك يعلم جزء منك أن روحك هي التي تشع بهذا النور الأبيض الرائع. أنت تعلم أيضًا أن هذا النور سيحميك ويحافظ على سلامتك التامة في رحلاتك في الحياة الماضية. تتنفسه في داخلك، تشعر به يسري فيك برفق. بعد أن تتقدم قليلاً في الغرفة، تلاحظ ضوءًا آخر يتلألأ ويتلألأ، وتعلم أن هذا النور متصل بنور روحك. وبينما يمتزج به، ترى كائنًا مشعًا يتقدم ليعانقك. تتعرف فورًا على هذا الكائن الجميل المشع، ذاته العليا. ترد له العناق، مرحبًا بحضوره الهادئ والهادئ. وبينما يمتزج نورك بنورك، تشعر بفرحة غامرة تسري في داخلك برفق، وتعلم أنك تواصلت من جديد مع ذاتك العليا. تطلب منك مرافقتك في رحلتك عبر الحيوات الماضية، لتساعدك على فهم كل الأحداث والمشاعر التي ستختبرها خلال رحلاتك. تعودان معًا إلى الردهة، ويراودكما شعور

بالترقب الشديد، متشوقين لمعرفة كل شيء عن تجارب حياتكما الماضية التي شكلت وأثرت على حاضركما. على الرغم من ترددك سابقًا، وعدم تأكدك من أي باب تفتح، إلا أنك تشعر بالراحة والطمأنينة لأن ذاتك العليا ترافقك في رحلتك. تلاحظ الآن أنك لست مضطرًا حتى للمس الأبواب؛ تشعر باهتزازات الطاقة لما هو خلفها بمجرد المرور بها. أثناء سيرك في هذا الرواق، تلاحظ بابًا مفتوحًا جزئيًا. عند دفع الباب حتى ينفتح تمامًا، تعبر العتبة، وتدخل حياة سابقة. خذ لحظة للنظر حولك والحصول على اتجاهاتك. انظر إن كان هناك أي مبانٍ؛ لاحظ شكل المناظر الطبيعية؛ اشعر بحالة الطقس. اجمع هذه الانطباعات ودعها تركز عليك في المكان الذي أنت فيه الآن. بينما تصبح متمركزًا في هذه النقطة والمكان في الوقت المناسب في ذاكرة حياتك الماضية، انظر إلى يديك لترى لون بشرتك. انظر إلى ملابسك والمسها؛ اشعر بملمسها. كيف ترتدي ملابسك؟ هل أنت ذكر أم أنثى، شاب أم كبير السن؟ انظر إلى أسفل إلى قدميك. ما نوع الأحذية أو غطاء القدم الذي ترتديه؟عندما تتسلل هذه الصور والأفكار والمشاعر إلى وعيك، تصبح منخرطًا تمامًا في المشهد الذي تمر به بينما تفتح الذاكرة الكاملة للحدث الذي وجدت نفسك فيه. عش الحدث الذي تشارك فيه تمامًا. إذا كنت وحدك، لاحظ أين أنت، وما هو حولك، وما هي أفكارك ومشاعرك. إذا كنت مع أشخاص آخرين، فانظر إلى الأشخاص الموجودين هناك، واستمع إلى ما يقولونه، وانظر إلى ما يفعلونه. قد تتعرف عليهم كأرواح متصلة بك الآن. انظر إلى ما تفعله وما يحدث. اشعر بالعواطف التي شعرت بها من قبل في هذا الموقف. خذ الوقت الكافي لاستكشاف ما يحدث وتجربته بالكامل، وفهم سبب حدوثه وكيف يرتبط بحياتك الحالية. ستزودك ذاتك العليا بالإجابات والرؤى، مما يساعدك على فهم أهمية الحدث ولماذا تذكرته. عندما تنتهي من استكشاف ذلك الحدث، يُخبرك ذاتك العليا أنك تستطيع السفر إلى حدث مهم آخر في تلك الحياة، قد يكون أو لا يكون مرتبطًا بما أدركته وخبرته للتو.

خذ بيد ذاتك العليا وأنت تسافر عبر طاقات تلك الحياة إلى حدث آخر. مرة أخرى، كن في الحدث تمامًا واختبره. خذ وقتك لفهمه تمامًا وكيف يرتبط ما مررت به وخبرته سابقًا بحياتك الحالية. قد تكون هناك العديد من الأحداث المهمة التي يمكنك رؤيتها في تلك الحياة، والشعور بمشاعرها، مما سيساعدك على فهم كيفية نشوء الأحداث والمشاعر في حياتك الحالية من تلك التجارب الماضية. يمكن لذاتك العليا أن تُريكها جميعًا، وتأخذك إليها، وتقدم لك بصيرة وفهمًا كاملاً لكيفية وسبب حدوثها. عندما تكون في قلب الأحداث، خذ وقتك لرؤيتها، ودعها تظهر بوضوح في وعيك، لاستكشافها، والتعلم منها، وفهم مدى ارتباطها بحياتك الحالية. استمع إلى معرفتك الداخلية. استمع لذاتك العليا وهي تُخبرك بأسباب كل ما تمر به من أحداث ومشاعر في حياتك الماضية، وكيف ولماذا حدث هذا الحدث في الماضي، وكيف أثر على مشاعرك حينها. ستشرح لك ذاتك العليا أيضًا كيف يؤثر الحدث والمشاعر المرتبطة به على حياتك الحالية من خلال الطاقات التي حملتها معك. أثناء استكشافك واختبارك للأحداث والمشاعر في الماضي، خصص بعض الوقت لتتأمل ما فعلته في تلك الحياة من أمور مهمة وجيدة. انظر إلى ما تعلمته، ولماذا تعلمته، وكيف يُميزك. انظر إلى ما أنجزته وكيف ساعدت نفسك والآخرين. خصص بعض الوقت للاستمتاع وتقدير كل الخير الذي صنعته، ولترى كيف انتقل هذا الخير إلى حياتك الحالية. إذا كان هناك أي شيء سيئ فعلته، أو إذا أساء إليك شخص آخر، أو إذا أدركت موقفًا سلبيًا حدث لك، خصص الوقت الذي تحتاجه لفهم الحدث تمامًا والمشاعر المرتبطة به. بهذا، تُدرك كيف أن أفعالك وردود أفعالك تجاه أحداث حياتك الماضية قد تسببت في الكارما ونتجت عنها. تذكر أنه يمكنك المشاركة بفعالية في المشهد، أو أن تنعزل عاطفيًا عنه، أو أن تكون فوق المشهد، تشاهده يحدث. بينما تستكشف أحداث حياتك الماضية، ستجد ذاتك العليا بجانبك، وستقدم لك الإجابات والبصيرة. اسأل نفسك لماذا حدثت هذه الأحداث، وانظر بوضوح إلى

دورك فيها. تحدث مع ذاتك العليا لتصل إلى وعي وفهم كاملين للأحداث، وردود أفعالك الماضية والحالية عليها. انظر كيف أثرت هذه الأحداث، والمشاعر المرتبطة بها، على حياتك الحالية. في أعماق روحك، ستفهم حقًا أحداث الحياة الماضية التي أصبحت واعيًا بها، وجميع المشاعر الكامنة فيها والمرتبطة بها والتي مررت بها. ستدرك كيف أثرت تجاربك ومشاعرك الماضية عليك آنذاك، وكيف تؤثر على تجاربك الحالية. بهذا الفهم الروحي، ستعرف حدسيًا كيفية موازنة الكارما في الماضي والحاضر بالطريقة الأمثل لحلها. لأنك فهمت أحداث الحياة الماضية التي مرت بها روحك، وأسبابها، وردود أفعالك تجاهها، يمكنك اختيار ما يناسب روحك لتحقيق أفضل توازن للكارما الناتجة. ربما تختار تحقيق ذلك وأنت منخرط في حدث الحياة الماضية، أو قد ترغب في تغيير بعض أفعالك ومشاعرك في حياتك الحالية التي تعلم أنها ستؤثر في الوقت نفسه على أفعالك ومشاعرك في الماضي وتوازنها، أو قد ترغب في التفكير في الأمر أكثر لجمع المزيد من المعلومات وتحديد أفضل طريقة لتحقيق أفضل توازن للكارما في وقت لاحق. يعرض عليك ذاتك العليا مساعدتك على تحقيق التوازن في الكارما، إذا اخترت القيام بذلك الآن. تخبرك ذاتك العليا أنك تعرف بالفعل، في داخلك، ما عليك فعله لتصحيح وتغيير طاقات الماضي. تخبرك ذاتك العليا أنه إذا أساء إليك شخص آخر أو أساء إليك، أو تسبب لك في الأذى أو الحزن، فقد ترغب في مسامحته ثم تركه، مباركًا إياه وشاكرًا له على التجربة التي ساعدت روحك على النمو والتطور إلى ما أنت عليه الآن. على نفس المنوال، إذا أخطأتَ في حق شخصٍ ما، أو سببتَ له ألمًا أو تعاسة، فأنتَ تعلم أن بإمكانك مسامحة نفسك تمامًا بفهم سبب فعلك، ومعرفة كيفية إصلاح الأمور. ربما يكون مسامحة نفسك و/أو الشخص الآخر، مهما كان مناسبًا، هو كل ما تحتاجه لموازنة الكارما وبدء الشفاء. خصص بعض الوقت الآن لموازنة الكارما بالطريقة التي تناسبك، أو لتقرر كيف تُريد موازنة الكارما الماضية في حياتك الحالية. متى وكيفما

تُريـد موازنــة الكارمــا، خصــص الوقـت الآن لمباركــة التجــارب الماضــية وشــفائها. خصص ما تحتاجه من وقت للمسامحة وبركة التجارب. الآن وقد سامحتَ نفسك أو الآخـرين، أو وازنـت الكارمـا بالطريقـة التـي تناسبك، يمكنـك شـفاء تلـك الأحـداث أو الحيـاة بأكملهـا، ثـم دعهـا تمـر. قـد ترغـب فـي إحاطـة الأحـداث والأشـخاص الـذين شاركوا فيها بنورٍ أبيض. أو يمكنك أن تطلب من ذاتك العليا أن تُريك كيف تُساعدك علـى شفاء هذا الجزء من حياتك الماضية بطريقةٍ مُحبـة. ربمـا تُمطـر ذاتـك العليـا تجارب حياتك الماضية ببصيص نور. خصّص بعض الوقت الآن، قدر ما تحتـاج، للشفاء. ستشعر فورًا بانطلاقة رائعة يجلبها الشفاء، إذ تتخلص تمامًا من الكارما التـي كانـت مرتبطـة بروحـك. بشـفاء الأحـداث والمشـاعر المرتبطـة بهـا، ستشـعر بالآثـار الرائعة والمفيدة للشفاء في جسدك وعقلك وروحك. سترى أيضًا آثار الشفاء تنعكس في مشاعرك وتجاربك الحاليـة. والأهم من ذلك كلـه، أنك تشـعر بـه فـي روحك الآن. الآن وقد انتهيت من ذلك، تشعر بأن روحك تنتقل إلى حدث آخر كان مهمًا في تلك الحياة. ربما من المهم أن تكون على دراية به لسبب مختلف تمامًا يتعلق بشـيء آخر فـي حياتك الحاليـة، أو ربمـا يكون الحدث التالي الذي تدركـه مرتبطًا بمـا مررت بـه للتو. تقودك ذاتك العليا إلى حدث مهم آخر عليك رؤيته والوعي بـه. خصّص بعض الوقت للتأقلم مع الحدث الجديد الذي تمر بـه الآن. مرة أخرى، كن في قلب الحدث تمامًا. انظر واستكشف كل ما يهمك معرفتـه عن تلك التجربـة؛ خذ وقتك لترى مـا حدث ولماذا. دع نفسك تفهم أسباب تصرفك وتفاعلك حينها. انظر إلـى الخير والشر فيها. خذ كل الوقت الذي تحتاجه لتعيشها بالكامل. اشعر بالمشاعر المرتبطـة بذلك الحدث. انظر إلـى الأشخاص الذين شاركوا فيـه وافهم دورهم. إذا أردت أو احتجت، فاعمل على موازنة ذلك الحدث وشفائه. أمطره ببريق من النور لتطهير كل جزء منـه وشفائه. أنـت تعلم أنـه يمكنـك استكشـاف مـا تشـاء من الأحـداث والتجـارب فـي هذه الحيـاة الماضـية. كـل حـدث تدركـه سيزيدك وعيًـا وبصـيرة. خـذ بعـض الوقـت الآن

لاستكشاف أحداث أخرى مهمة وضرورية لفهم روحك. كن منغمسًا تمامًا في الأحداث، وافهمها تمامًا، ثم وازنها وشفائها. عندما تنتهي من رؤية وإعادة تجربة الأحداث المهمة والبارزة في تلك الحياة، تأخذك ذاتك العليا إلى يوم وفاتك في تلك الحياة السابقة. انظر إلى الأحداث التي أدت إلى وفاتك. انظر كيف مت. إذا كان الموت مؤلمًا أو صادمًا، فأحط نفسك بنور أبيض لتخفيف الألم الذي شعرت به روحك. انظر إلى الأفكار التي كانت في ذهنك، والمشاعر التي كانت في قلبك. انظر إن كان هناك وعدٌ قطعته على نفسك قبل موتك. تذكر ما هو، ولماذا قطعت هذا العهد، عالمًا أن روحك ستفي به. إذا شعرت بأي حزن أو غضب تجاه موتك، فاستكشف تلك المشاعر. استمع لذاتك العليا وهي تشرح هدف تلك الحياة وكيف يرتبط بهدفك في هذه الحياة. أنت في زمن يتطابق فيه الماضي والحاضر، ويمكنك بسهولة أن ترى كيف تتفاعل طاقات الماضي والحاضر. انظر إلى جميع الروابط بين تلك الحياة الماضية وحياتك الحالية. انظر كيف تتحقق الوعود الروحية التي قطعتها على نفسك في حياتك الحالية. انظر كيف أثرت جميع الأحداث الماضية التي مررت بها على حياتك الحالية، وكيف تسببت تجاربك ومشاعرك الماضية في تجاربك ومشاعرك الحالية. اقضِ كل ما تحتاجه من وقت لاكتساب هذا الفهم واستيعاب المعلومات. عندما تشعر بالاستعداد، يمكنك التخلي بهدوء عن الجسد المادي الذي كان يأوي روحك في تلك الحياة الماضية. تخلَّ عن أي مشاعر تعلق. خصص وقتًا لتجربة تحرر روحك من ذلك الجسد. انظر إلى جوهرك وهو يرتفع فوق الجسد، وانظر إلى روحك وهي تتسلل إلى ضباب الكون الأثيري. قد يكون هناك من ينتظرك، روح مميزة عرفتها في تلك الحياة، أو ربما مرشد روحي ينتظرك ليأخذك إلى عوالم الروح. إذا ظهر لك أحدهم، فخصص بعض الوقت للتحدث معه، لترى ما يقوله لك وما يُريك. يمكنك الآن أن تشعر بوعيك يدخل الفترة الفاصلة بين الحياة، حيث توجد روحك في نقائها، حيث تعرف تمامًا جميع تجارب تلك الحياة، وفي كل

حياة أخرى. في هذا الإطار الأعلى من الوعي الروحي، خصص بعض الوقت للتأمل في الحياة الماضية التي مررت بها للتو في رحلة حياتك الماضية، لفهم أسباب الأحداث التي وقعت تمامًا، وإدراك هدف ومعنى تلك الحياة. خصص بعض الوقت لراحة روحك بين الحيوات، لتجددها. إذا كانت أحداث حياتك الماضية التي أدركتها صعبة أو مؤلمة، فدع روحك ترتاح قليلًا، لتُشفى قبل أن تُكمل رحلتها في الحياة. عندما تشعر بالاستعداد للمتابعة، استكشف ما تختبره روحك بين الحيوات. سافر عبر مستويات النور والوعي في طاقة روحك النقية. اختبر جوهر روحك. انظر ماذا تفعل في هذا الاهتزاز من الطاقة، ما تفكر فيه، ما تشعر به، وكيف تبدو الحياة في طاقة روحك. أثناء وجودك في هذا الاهتزاز الروحي من الوعي والمعرفة النقية، ستنظر إلى المواقف والأحداث التي صنعتها لنفسك لتختبرها في حياتك الحالية. انظر إلى الوعود والالتزامات التي قطعتها لنفسك وللأرواح الأخرى قبل الولادة. انظر إلى الخيارات والاتفاقيات التي عقدتها والتي من شأنها أن تُحقق التجارب التي رغبت روحك في خوضها في هذه الحياة. انظر إلى مدى التزامك بما حددته لنفسك لتحقيقه، أو ما عليك فعله للمضي قدمًا. انظر إلى ما يمكنك فعله في حياتك الحالية ليُكرّم ما تُريد روحك تحقيقه. عندما تُنهي هذا الجزء من رحلة حياتك الماضية، وتسافر عبر الفترة الفاصلة بين الحيوات، تعود إلى الكنيسة لتتأمل كل ما أصبحت على دراية به، ولتفهم بشكل أعمق كيف تؤثر أحداث ومشاعر حياتك الماضية على حياتك الحالية. ستجد أن ذاتك العليا موجودة هناك في الكنيسة معك. تحدث مع ذاتك العليا من خلال أفكارك ومشاعرك؛ اطرح أي أسئلة قد لا تزال لديك أو للوصول إلى فهم أعمق لكل ما مررت به. ستجيب ذاتك العليا على جميع الأسئلة، وستشرح كل ما مررت به خلال رحلة حياتك الماضية وما بعدها في الفترة الفاصلة بين الحيوات التي ترغب في فهمها بشكل أكمل أو توضيحها. استمع لما تقوله لك ذاتك العليا. انظر كيف كان الأشخاص الحاليون في حياتك مرتبطين بك

في الحياة الماضية التي أصبحت على دراية بها، ولماذا هم معك الآن. اسأل ذاتك العليا لماذا عُرضت عليك ذكريات حياتك الماضية، وما هي أسباب وأغراض تجارب الماضي في حياتك الحالية، ولماذا أصبحت على دراية بها الآن، وكيف يمكنك استخدام المعرفة المكتسبة من الماضي لمساعدتك في حياتك الحالية. ستشرح لك ذاتك العليا كل ما مررت به لتمنحك رؤى واضحة وإجابات على تجارب حياتك الماضية. عندما تنتهي من تأملاتك، يمكنك اختيار العودة إلى الردهة لمواصلة رحلة حياتك الماضية وزيارة حياة سابقة أخرى، أو يمكنك اختيار العودة إلى حياتك الحالية الآن. إذا واصلت رحلتك إلى حياة سابقة أخرى، خذ وقتك لاستكشاف جميع الأحداث والمشاعر والتجارب التي أصبحت على دراية بها بالكامل. دع نفسك تفهمها، دع نفسك تدرك وتعرف أسباب حدوث أشياء معينة لك، ودورك فيها. إذا كان هناك كارما يجب موازنتها وشفاؤها، فيمكنك القيام بذلك وأنت في الماضي، أو يمكنك اختيار موازنة كارما الماضي وشفائها في الحاضر. خصص ما تحتاجه من وقت لاستكشاف تجارب حياتك الماضية ذات الصلة بحياتك الحالية. تحدث إلى ذاتك العليا لتساعدك في فهم سبب وعيك بهذه التجارب، وكيفية ارتباطها بما تمر به الآن في حياتك الحالية، وما يمكنك فعله لموازنة الكارما السابقة. عندما تنتهي من رحلة حياتك الماضية، وتكون مستعدًا للعودة إلى واقعك الحالي في هذه الحياة، تسير ذاتك العليا معك عبر الممر عائدًا إلى الكنيسة. تحتضنك مرشدتك، وتغمرك ببريق من النور. تودعك، متمنيةً لك التوفيق في جميع رحلاتك في الحياة، ومخبرةً إياك أنها معك دائمًا في طريقك. وأنت تعلم، في أعماق روحك، أنك تحمل جوهر ذاتك العليا ونورها الروحي معك أينما ذهبت ومهما فعلت. عندما تغادر الكنيسة، تعلم أنه يمكنك العودة في أي وقت لمواصلة استكشاف أحداث ومشاعر حياتك الماضية، وأنك في كل مرة تسافر فيها إلى الماضي، ستدرك المزيد من المعلومات التي ستساعدك في حياتك الحالية، ومعرفة ستساعدك على تطوير روحك. وأنت تتبع المسار الذي

يقودك إلى حياتك الحالية، تسمع من جديد خرير الماء اللطيف في النهر القريب. تقرر التوقف عند النهر قليلًا، لتتأمل الرحلة التي قطعتها للتو داخل روحك. بالاستماع إلى صوت الماء، تفكر في الإجابات والرؤى التي شاركتها ذاتك العليا معك حول كل ما مررت به، وفهمت كيف ولماذا تؤثر تجاربك ومشاعرك السابقة في تجاربك الحالية. تشعر بحضور ذاتك العليا وتسمعها تهمس في عقلك، وتعلم أن وعيك بأحداث الحياة الماضية ومشاعرها سيستمر في الظهور في حياتك اليومية ومن خلال أحلامك.تشعر بالاسترخاء والراحة التامة. خذ بضع أنفاس عميقة الآن وأنت تدرك أن جسدك المادي يرتاح بشكل مريح على الكرسي أو على الأريكة. خذ وقتك للاستمتاع بهذا الشعور الهادئ بالاسترخاء، مع العلم أنك قد قمت للتو برحلة مقدسة إلى روحك. عندما تكون مستعدًا، افتح عينيك، وكن في الحاضر تمامًا هنا والآن، وتذكر كل ما مررت به – مع العلم أنه كان أكثر بكثير من مجرد حلم – تشعر بالاسترخاء والانتعاش والصحة والسعادة الرائعة. نبذة عن المؤلف آمل أن تكون قد استمتعت برحلتك إلى حياتك الماضية واكتسبت المعرفة التي يمكنك استخدامها لمساعدتك في حياتك الحالية. غلوريا تشادويك هي مؤلفة العديد من الروايات والكتب غير الخيالية المكتوبة تحت العديد من الأسماء المستعارة. وهي تكتب كتبًا ميتافيزيقية وروايات رؤيوية عن التناسخ والروحانية وقوة العقل الإيجابية والتأمل تحت الاسم المستعار رينيه أمبرسون. يرجى زيارة مكتبة النور لتصفح كتبها.